ΡΑΤΖΙΝΤΕΡ ΣΙΝΓΚ

ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΕΙΡΗΝΗ

ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ
ΚΑΙ
ΕΙΡΗΝΗ

RAJINDER SINGH

Τίτλος πρωτοτύπου:
MEDITATION FOR INNER AND OUTER PEACE

Published by Sawan Kirpal Publications
Bowline Green, Virginia 22427 and
2 Canal Road, Vijay Nagar, Delhi 110009 India

Υπεύθυνος για την Ελλάδα :
Dr. Γαβριήλ Σιμονέτος
Email : gaby.simonetos@gmail.com
Κολοκοτρώνη 28 - Φιλοθέη - Τ.Κ. 152 37
Tel.: 6932233989

Επιστήμη της Πνευματικότητας
Email Γραμματεία : sos.satsang@gmail.com
Χαλκηδόνος 3, 11527 Athens - Greece

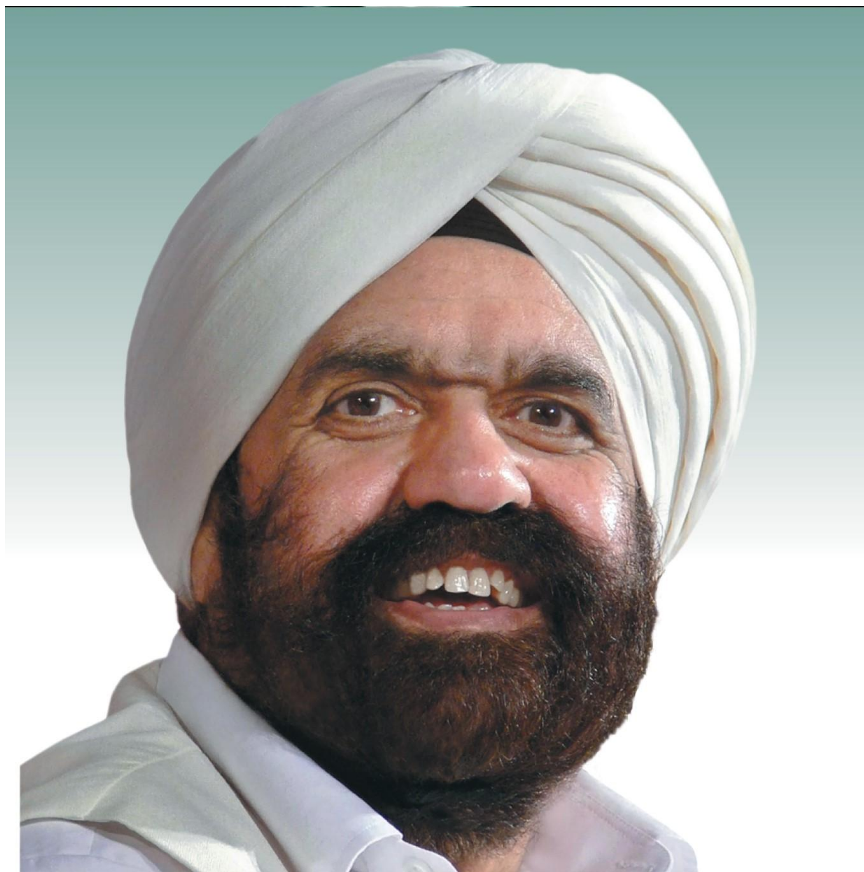
Science of Spirituality : https://www.sos.org/el/



ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΗΣ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ
http://www.sos.org/el

Αφιερωμένο στον
Sant Kirpal Singh Ji Maharaj
και στον
Sant Darshan Singh Ji Maharaj
των οποίων το Φως συνεχίζει να
φωτίζει το μονοπάτι της ανθρωπότητας
προς την πνευματική ενότητα και ειρήνη.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ



SANT RAJINDER SINGH

Μέρος Πρώτο

Κεφάλαιο Πρώτο

ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΕΙΡΗΝΗ

Ζούμε σε μια εποχή που έχουμε κάνει τρομερή πρόοδο στους τομείς της επιστήμης και της τεχνολογίας. Έχουμε στείλει διαστημόπλοια στη σελήνη και στους πλανήτες του ηλιακού μας συστήματος και έχουμε διερευνήσει τα συστατικά της ύλης πέρα απο το άτομο. Έχουν γίνει τεράστια βήματα στον τομέα της ιατρικής. Οι επιστήμονες και οι γιατροί έχουν βρει θεραπείες για πολλές αρρώστειες και μπορούν ακόμη και να αντικαταστήσουν ζωτικά όργανα του σώματος για να κρατήσουν τον ασθενή στη ζωή. Η μεγάλη αφθονία των εφευρέσεων και των μικρομηχανημάτων θα έπρεπε να έχουν δώσει στην ανθρωπότητα την ευτυχία και την ειρήνη. Ομως με όλη την πρόοδο της τεχνολογίας δεν έχουμε ειρήνη. Υπάρχει κάτι που λείπει από τη ζωή μας. Βλέπουμε ανθρώπους στην εποχή μας που βασανίζονται από συνεχή ένταση και άγχος. Πολλές ασθένειες που είναι σχετικές με το άγχος έχουν αυξηθεί. Πολλοί άνθρωποι έχουν προβλήματα μεταξύ τους και είναι δυστυχισμένοι στις σχέσεις τους. Υπάρχουν συγκρούσεις στον οικογενειακό, τον κοινωνικό, τον εθνικό και τον παγκόσμιο τομέα.

Οι άνθρωποι προσπαθούν με διάφορα μέσα να ξεφύγουν από τον πόνο και τις απογοητεύσεις της ζωής. Μερικοί προσπαθούν να βρουν την ευτυχία πηγαίνοντας στους τόπους διασκέδασης ή ασχολούμενοι με τις αισθησιακές απολαύσεις. Πολλοί στρέφονταιι προς τα ναρκωτικά ή το οινόπνευμα. Ολα αυτά τα μέσα διαφυγής μπορεί να δώσουν κάποια στιγμιαία ή πρόσκαιρη ευτυχία, αλλά δεν είναι θεραπεία. Πάλι πρέπει να στραφούμε και να αντιμετωπίσουμε τα προβλή-

ματα της ζωής. Μερικά από αυτά τα μέσα διαφυγής είναι ακόμη και καταστροφικά ή αποκτά κανείς εθισμό προς αυτά. Σ' αυτή την εποχή της επιστημονικής προόδου αρχίζουμε να διερωτώμαστε αν υπάρχει τρόπος να βρούμε διαρκή ευτυχία μέσα σ' αυτό τον κόσμο. Είναι η πληρότητα δυνατή ή είναι μόνο ένα όνειρο;

Πολλοί από τους μεγαλύτερους διανοούμενους, φιλόσοφους, αγίους, μύστες και ιδρυτές θρησκειών έχουν περάσει τη ζωή τους επιδιώκοντας να βρουν μόνιμη και διαρκή ευτυχία. Αν διαβάσουμε τα γραπτά των αγίων και των μυστών, μέσα στους αιώνες, θα δούμε ότι ανακάλυψαν πως η αληθινή ευτυχία και ειρήνη βρίσκεται μέσα μας.

Τις τελευταίες δεκαετίες βλέπουμε όλο και περισσότερους ανθρώπους να φτάνουν στο ίδιο συμπέρασμα με τους αγίους και τους μύστες του παρελθόντος. Οι άνθρωποι δοκιμάζουν μέσω του διαλογισμού να βρουν ειρήνη και ευτυχία μέσα τους. Οι επιστημονικές μελέτες επιβεβαιώνουν πως ο διαλογισμός μπορεί να καλυτερέψει τη σωματική και τη νοητική μας υγεία. Εκτός από τη θετική επίδραση που έχει στο σώμα και στο νου μας, μας βοηθά επίσης και στο να αναπτυχθούμε πνευματικά. Λοιπόν, ο διαλογισμός μπορεί να μας βοηθήσει στο φυσικό, στο νοητικό και στον πνευματικό τομέα της ζωής μας.

Ο διαλογισμός ορίζεται από τους γιατρούς και τους ειδικούς σα θεραπεία για πολλά νοσήματα που είναι σχετικά με το άγχος, όπως καρδιακά νοσήματα, δυσκολίες του αναπνευστικού και προβλήματα στομάχου. Μια ιατρική μελέτη από τον δρ John L. Craven που δημοσιεύτηκε στην Canadian Journal of Psychiatry αναφέρει: «Ελεγχόμενες μελέτες έχουν βρει σταθερή μείωση του άγχους σ' αυτούς που διαλογίζονται... πολλές καταστάσεις που έχουν σχέση με το άγχος έχουν παρουσιάσει βελτίωση κατά τη διάρκεια κλινικών δοκιμών διαλογισμού, όπως: υπέρταση, αϋπνία, άσθμα, χρόνιοι πόνοι, ταχυκαρδία, άγχος και φοβίες». (Craven, Dr. John L., «Διαλογισμός και ψυχοθεραπεία», στην Canadian Journal of Psychiatry, τόμος 34, σελ.: 648-653, Οκτώβριος 1989).

Πολλά νοσοκομεία και ιατρικά κέντρα, έχουν αρχίσει να

προσφέρουν μαθήματα διαλογισμού, για να βοηθήσουν τους ασθενείς τους να καλυτερέψουν την υγεία τους. Ο διαλογισμός βοηθά το σώμα σε πολλούς τομείς. Μας βάζει σε μια χαλαρή κατάσταση. Σε μια άλλη μελέτη, ο δρ Man Kutz, αναφέρει: «Καθώς αναπτύσσεται η ικανότητα του διαλογισμού, αναπτύσσεται μια ιεραρχία από συναισθήματα, που κλιμακώνεται απο τη βαθιά χαλάρωση μέχρι τις έντονες μεταβολές στα συναισθήματα και στην αντίληψη... Οι τροποποιημένοι φυσιολογικοί μηχανισμοί από τους οποίους έχουν μεταβληθεί τα συναισθήματα και η αντίληψη, λόγω του διαλογισμού, δεν έχουν τελείως σχεδιογραφηθεί... Πολλές από αυτές τις περιφερειακές αλλαγές συμβαίνουν μαζί με την ελάττωση του ερεθισμού του συμπαθητικού νευρικού συστήματος... Οι περιφερειακές φυσιολογικές αλλαγές έχουν αποδειχθεί αξιόλογες σαν κύρια ή επιπρόσθετη θεραπεία για πολλές διαταραχές της υγείας, όπως υπέρταση και αρρυθμίες της καρδιάς, καθώς και για την ανακούφιση του άγχους και του πόνου». («Διαλογισμός και Ψυχοθεραπεία», Man Kutz, MD et al., American Journal of Psychiatry, τόμος 142, σελ.: 1 -8, Ιανουάριος 1985). Οταν διαλογιζόμαστε, ξεχνάμε το σώμα. Τα άκρα και το σώμα μας χαλαρώνουν τελείως. Ενώ είμαστε τελείως απασχολημένοι στο διαλογισμό, χάνουμε ακόμη και την αίσθηση οποιουδήποτε πόνου ή δυσχέρειας του σώματός μας. Οσο περισσότερο χρόνο αφιερώνουμε στο διαλογισμό, τόσο περισσότερο χρονικό διάστημα παραμένει χαλαρό το σώμα μας. Λέγεται πως μια ώρα πλήρους συγκέντρωσης στο διαλογισμό είναι ίση με τέσσερις ώρες ύπνου. Έτσι στην πολυάσχολη ζωή μας, η αφιέρωση χρόνου για διαλογισμό έχει το ίδιο αποτέλεσμα με πολλές ώρες ανάπαυσης. Βγαίνουμε από το διαλογισμό με μια ανανεωμένη δύναμη και ζωτικότητα.

Ο διαλογισμός χρησιμοποιείται επίσης για να ελαττώσει πολλά προβλήματα που επηρεάζουν τον άνθρωπο νοητικά και συναισθηματικά. Αν και η επιστήμη μάς βοήθησε να κυριαρχήσουμε το φυσικό μας περιβάλλον, πολλοί άνθρωποι δεν έχουν κανένα έλεγχο σε καταστάσεις που προκύπτουν γύρω τους. Βλέπουμε ότι οι άνθρωποι έχουν πλήθος προβλη-

μάτων που αφορούν τις μεταξύ τους σχέσεις. Βασανίζονται από άγχος, κατάθλιψη, θυμό, φόβο, έλλειψη αυτοεκτίμησης και μια ποικιλία από συναισθηματικές καταστάσεις. Μια μεγάλη μερίδα του πληθυσμού πίνει οινόπνευμα και διάφορα ναρκωτικά, για να ανακουφίσει το νοητικό και το συναισθηματικό της πόνο. Ο διαλογισμός δίνει μια λύση που είναι ασφαλής, αποτελεσματική και διαρκής.

Στο διαλογισμό ερχόμαστε σε επαφή με μια θεία δύναμη. Αυτή η δύναμη εκδηλώνεται σαν ένα φως γεμάτο αγάπη. Όταν έρθουμε σε επαφή μ' αυτό το φως μέσα μας, έχουμε την εμπειρία μιας βαθιάς ειρήνης, μακαριότητας και ευτυχίας ανόμοιας με οποιαδήποτε μπορούμε να βρούμε σ' αυτό τον κόσμο. Μας διαπερνά μια θεία αγάπη που μας αγκαλιάζει και μας πληρεί. Υπάρχει τόση χαρά μέσα μας που δεν θέλουμε να εγκαταλείψουμε αυτή την κατάσταση. Η ομορφιά του διαλογισμού είναι ότι η μέθη μας παραμένει ακόμη και μετά που αναλαμβάνουμε ξανά τις καθημερινές μας δραστηριότητες.

Ο διαλογισμός δεν εξαλείφει τα προβλήματα της ζωής, αλλά εμείς τα βλέπουμε από μια καινούρια σκοπιά. Υπάρχει μια διδακτική ιστορία από τη ζωή του Akbar του Μεγάλου της Ινδίας. Ο Akbar ήταν ένας αυτοκράτορας και είχε μια αυλή από συμβούλους. Ο πιο σοφός από τους συμβούλους του ήταν ο Birbal. Μια μέρα, ο Akbar έθεσε ένα πρόβλημα στους συμβούλους του για να δει ποιος μπορούσε να το λύσει. Αυτός τράβηξε μια γραμμή πάνω στην άμμο με ένα ραβδί και ρώτησε ποιος μπορούσε να την κάνει κοντύτερη χωρίς να την αγγίξει. Οι σύμβουλοι έξυναν το κεφάλι τους μη γνωρίζοντας τι να κάνουν. Δεν μπορούσαν να φανταστούν πώς μια γραμμή μπορούσε να κοντύνει, χωρίς να σβηστεί ή να αγγιχτεί. Αλλά ο Birbal ήρθε μπροστά, πήρε ένα ραβδί και τράβηξε μια μακρύτερη γραμμή παράλληλη με την πρώτη, κάνοντας έτσι την πρώτη γραμμή να μοιάζει κοντύτερη.

Ο διαλογισμός δίνει μια παρόμοια λύση στα προβλήματα της ζωής. Δεν τα εξαλείφει, αλλά μας δίνει μια καινούρια οπτική γωνία, μια καινούρια προοπτική. Μας φέρνει πάνω από τη σφαίρα του φυσικού κόσμου, έτσι μπορούμε να μπούμε σε

περιοχές ειρήνης και μακαριότητας. Η επαφή με αυτή την εσωτερική μέθη δίνει τέτοια πληρότητα που δεν κοιτάζουμε πια τα προβλήματα αυτού του κόσμου με το ίδιο πρίσμα. Αυτά αρχίζουν να διαλύονται σαν φούσκες από ατμό. Φέρουμε αυτή την εσωτερική έκσταση πάντοτε μαζί μας και μπορούμε να μπούμε σ' αυτή οποιαδήποτε ώρα θελήσουμε. Αυτή η εσωτερική μακαριότητα μάς βοηθά να ξεχάσουμε τον πόνο και τη θλίψη μας. Συνειδητοποιούμε πως υπάρχει κάτι περισσότερο στη ζωή από αυτόν το φυσικό κόσμο. Όταν συνειδητοποιήσουμε πως η ζωή μας σ' αυτό τον κόσμο δεν είναι παρά μια πρόσκαιρη παραμονή από πενήντα, εξήντα ή εκατό χρόνια και ότι υπάρχει μια ζωή στο Υπερπέραν, μια ανώτερη πραγματικότητα, τα προβλήματα της ζωής δεν μας επηρεάζουν πια τόσο πολύ. Αναγνωρίζουμε πως η ιδιοσυγκρασία των άλλων ανθρώπων, οι δυσκολίες που μας ενοχλούν στη δουλειά μας, στα σπίτια μας ή στη γειτονιά μας, είναι σαν περαστικές καταιγίδες και γνωρίζουμε πως υπάρχει ένα βασίλειο, γαλάζιου, καθαρού ουρανού γεμάτου με ακτινοβόλο Φως που λάμπει πάνω από τα σύννεφα.

Ο διαλογισμός μάς βοηθά επίσης να αυξήσουμε τη δύναμη της αυτοσυγκέντρωσης και την αποδοτικότητά μας στους γήινους τομείς. Με το να κάνουμε διαλογισμό τακτικά, συνηθίζουμε να ελέγχουμε την προσοχή μας. Μπορούμε τότε να κατευθύνουμε την προσοχή μας σε ο,τιδήποτε θελήσουμε, όπως στις σπουδές μας, στην καριέρα μας, στα σπορ μας, στην τέχνη μας ή στη λύση των προβλημάτων μας. Συνηθίζουμε να εστιάζουμε την προσοχή μας σε ένα πράγμα τη δεδομένη στιγμή. Αυτή η συγκεντρωμένη προσπάθεια μάς βοηθά να επιτύχουμε το καλύτερο σε οποιοδήποτε τομέα διαλέξουμε. Η επιτυχία σε οποιοδήποτε τομέα είναι αποτέλεσμα συνεχούς προσπάθειας και συγκεντρωμένης προσοχής. Αναπτύσσουμε αυτή την ικανότητα με τη συνεχή άσκηση του διαλογισμού. Έτσι, εκτός από τα φυσικά και νοητικά οφέλη του διαλογισμού, καλυτερεύουν και οι εξωτερικές καταστάσεις λόγω της μεγαλύτερης επιτυχίας που έχουμε στην εξωτερική μας ζωή.

Από παράδοση, ο διαλογισμός ήταν το μέσο με το οποίο οι

άνθρωποι αναπτύσσονταν πνευματικά. Είτε ονομάζεται αυτοσυγκέντρωση, εσωστροφή, προσευχή ή διαλογισμός, κάθε θρησκεία και φιλοσοφία λέει πως είναι ο τρόπος για να αποκτήσουμε γνώση της ψυχής μας και της Θείας Δύναμης που είναι μέσα μας. Επί αιώνες, η ανθρωπότητα απορούσε και διερωτούνταν «ποιοι είμαστε;», «από πού ερχόμαστε;», «πού πηγαίνουμε, όταν πεθαίνουμε;» και «υπάρχει Θεός;». Και η επιστήμη και η θρησκεία έψαξε να βρει τις απαντήσεις σ' αυτά τα ερωτήματα. Η διαδικασία του διαλογισμού είναι μια διαδικασία που μας δίνει μια εμπειρική γνώση του Υπερπέραν και απαντά σ' αυτά τα ερωτήματα.

Μέσω του διαλογισμού μπορούμε να χωρίσουμε την ψυχή μας από το σώμα και να ταξιδέψουμε στο Υπερπέραν. Ακούμε για ανθρώπους που είχαν επιθανάτιες εμπειρίες πως, ενώ το σώμα τους ήταν κλινικά νεκρό πέρασαν μέσα από μια σήραγγα, βγήκαν σε μια περιοχή Φωτός και συνάντησαν ένα όν από ακτινοβόλο Φώς. Ένιωσαν τόσο πολλή αγάπη, ζεστασιά και ειρήνη από αυτό το όν που ποτέ δεν είχαν νιώσει στη ζωή τους στο φυσικό σκόμο. Συνειδητοποίησαν πως είχαν μια ύπαρξη που επέζησε μετά το θάνατο του φυσικού τους σώματος. Μέσω του διαλογισμού μπορούμε να έχουμε αυτή την εμπειρία, χωρίς να πρέπει να περάσουμε σε κλινικό θάνατο. Μπορούμε εύκολα, απαλά και φυσικά να υψωθούμε πάνω από το σώμα μας, να έχουμε την εμπειρία των περιοχών της μακαριότητας, του Φωτός και της υπερκόσμιας ομορφιάς και να ανακαλύψουμε την αθανασία μας.

Εξερευνώντας τα εσωτερικά βασίλεια, μαθαίνουμε τι συμβαίνει μετά το θάνατο. Το πνευματικό ταξίδι, αρχίζει πραγματικά εκεί που τελειώνουν οι επιθανάτιες εμπειρίες. Ανακαλύπτουμε την ομορφιά, την αγάπη και την αιώνια ειρήνη μέσα μας. Μιας και δούμε αυτή την ανώτερη πραγματικότητα, βλέπουμε αυτόν το κόσμο απλώς και μόνο σαν ένα προσωρινό σπίτι. Χωρίζοντας την ψυχή μας από το σώμα, χάνουμε το φόβο του θανάτου. Ταξιδεύουμε στις πνευματικές περιοχές γεμάτοι από τόσο πολλή έκσταση που δεν επιθυμούμε καθόλου να επιστρέφουμε σ αυτό τον κόσμο. Έτσι, γνωρίζουμε πως μάς περιμένουν ανώτερα βασίλεια και πως ο θάνατος

δεν είναι το τέλος της ύπαρξής μας.

Ο διαλογισμός μάς βοηθά να αποκτήσουμε εσωτερική ειρήνη. Όταν η ψυχή μας έρθει σε επαφή με το υπερκόσμιο φως, νιώθουμε πλήρη ηρεμία και πληρότητα. Είμαστε σε ειρήνη με τον εαυτό μας και δεν μας ενοχλούν τα προβλήματα γύρω μας. Αυτή η ειρήνη ακτινοβολεί σε όλους που έρχονται σε επαφή μαζί μας. Έτσι γινόμαστε μια πηγή χαράς και έμπνευσης για τους άλλους, είτε αυτοί είναι τα μέλη της οικογένειάς μας, οι φίλοι μας και οι συγγενείς μας, οι συνάδελφοί μας, η κοινωνία μας ή ο κόσμος.

Ένα από τα οφέλη της επίτευξης της εσωτερικής ειρήνης είναι ότι αυτή συμβάλλει στην εξωτερική ειρήνη του κόσμου. Όταν υψωθούμε πάνω από το φυσικό μας σώμα και έχουμε την εμπειρία του εαυτού μας σαν ψυχή, βλέπουμε πως και όλα τα άλλα όντα είναι επίσης ψυχές. Βλέπουμε πως το ίδιο Φως που είναι μέσα μας είναι και μέσα στον καθένα. Αρχίζουμε να συνειδητοποιούμε πως είμαστε όλοι ψυχές, όλοι είμαστε ένα μέρος του Όεού. Είμαστε όλοι μέλη μιας οικογένειας. Όταν βλέπουμε την κατ' ουσίαν ενότητά μας, αρχίζουμε να αναπτύσσουμε αγάπη για όλους. Όταν αγαπάμε τους άλλους σα να ήταν μέλη της οικογένειάς μας, αισθανόμαστε την επιθυμία να τους βοηθήσουμε. Δεν θέλουμε να βλέπουμε κανέναν να πονάει. Έτσι, γινόμαστε μη βίαιοι και ειρηνικοί. Φροντίζουμε για όλα τα ζωντανά πράγματα και το περιβάλλον μας. Αρχίζουμε να έχουμε μια θετική επίδραση στους άλλους που είναι στο περιβάλλον μας.

Αν κάθε άνθρωπος αποκτούσε εσωτερική ειρήνη μέσω του διαλογισμού και ανέπτυσσε αγάπη για όλους, δεν θα αργούσε η ειρήνη να έρθει πάνω στον πλανήτη μας. Θα ζούσαμε ενωμένοι και αρμονικά ο ένας με τον άλλον. Μ' αυτό τον τρόπο, η προσωπική επίτευξη της ειρήνης και της ευτυχίας θα συνέβαλε να έρθει μια χρυσή εποχή ειρήνης και ευτυχίας πάνω στη γη.

Κεφάλαιο Δεύτερο

ΑΠΟΚΤΩΝΤΑΣ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ

Καθώς τα μάτια μας ανοίγουν στο φως της χιλιετηρίδας που μόλις ανατέλει, βλέπουμε μπροστά μας καινούριες πραγματικότητες. Ο κόσμος του αύριο είναι πολύ διαφορετικός από τον κόσμο του χθες. Οι αλλαγές στη δίκιά μας αντίληψη του κόσμου είναι πολύ πιο αισθαντικές από τις αλλαγές που έφερε η τεχνολογία. Η επιστήμη διεύρυνε τον ορίζοντα μας που φτάνει από τα μικροσκοπικά υποατομικά σωματίδια μέχρι το λαμπερό φως που ακτινοβολείται από τα μακρινά guasars. Το σύμπαν δεν θεωρείται πια σα στερεή ύλη, αλλά πακέτα ενέργειας που χορεύουν και συνεχώς περιστρέφονται. Η γνώμη μας για τον κόσμο έχει αλλάξει και αντί να πιστεύουμε μόνο σ' αυτά που μπορούμε να αντιληφθούμε με τις πέντε αισθήσεις μας αναγνωρίζουμε πως υπάρχουν πολύ περισσότερα από αυτά που βλέπουμε με τα φυσικά μας μάτια.

Η επιστήμη άρχισε να εισχωρεί σε βασίλεια που ήταν πριν απαγορευμένα, για να εξερευνήσει διαστάσεις που δεν μπορούν να μετρηθούν με κοινά όργανα. Οι επιστήμονες αρχίζουν και αντιλαμβάνονται την ύπαρξη φαινομένων που δεν μπορούν να εξηγηθούν από τα βιβλία της απηρχαιωμένης επιστήμης με την περιορισμένη τους προοπτική. Ανακαλύπτοντας πως υπάρχουν διαστάσεις πέρα από αυτή τη φυσική διάσταση αλλάζει η ιδέα μας για την πραγματικότητα. Υπάρχει πληθώρα περιοδικών με υποθέσεις για την αρχή του σύμπαντός μας, για τις μαύρες τρύπες μικροσκοπικού μεγέθους που περιέχουν τρομερή ενέργεια, για τη δυνατότητα να μπει κανείς στο διάστημα, σε ένα σημείο, και να βγει σε ένα πολύ

μακρινό γαλαξία. Αυτά που προηγουμένως ήταν υλικό για συγγραφείς που φαντασιογραφούν πάνω στην επιστήμη είναι τώρα η βάση για σοβαρή μελέτη.

Εκτός από την εξερεύνηση του εξωτερικού διαστήματος, οι επιστήμονες έχουν αρχίσει να διερευνούν το βασίλειο του εσωτερικού διαστήματος. Υπάρχουν γιατροί που αναφέρουν περιπτώσεις ανθρώπων που είχαν επιθανάτιες εμπειρίες, κατά τις οποίες ήταν κλινικά νεκροί και μετά ξαναζωντάνεψαν. Το βιβλίο του Dr. Raymond Moody *«Η Ζωή Μετά το Σωματικό Θάνατο»* αναφέρει περιπτώσεις που οι άνθρωποι που είχαν τις επιθανάτιες εμπειρίες οι εμπειρίες τους ήταν παρόμοιες. Κατά το διάστημα που ήταν κλινικά νεκροί, πολλοί ανέφεραν πως άφησαν το σώμα τους και βρέθηκαν αιωρούμενοι μέσα στο δωμάτιο και κοίταζαν κάτω το φυσικό τους σώμα. Μπορούσαν να αιωρούνται μέσα στο νοσοκομείο και πολλές φορές έβλεπαν τους συγγενείς τους στο άλλο δωμάτιο και άκουγαν τη συνομιλία τους. Ένας σημαντικός αριθμός ανθρώπων πέρασαν αιωρούμενοι μέσα απο μια σήραγγα και βγήκαν σε μια περιοχή Φωτός, όπου συνάντησαν ένα καλοκάγαθο φωτεινό ον. Αυτοί ένιωσαν μια υπερβατική ειρήνη και ευτυχία που τους ήταν δύσκολο να την αφήσουν. Ακόμη και παιδιά που επανήλθαν στη ζωή, μετά που θεωρήθηκαν κλινικά νεκρά, περιέγραψαν την ίδια εμπειρία. Ο αριθμός των ανθρώπων που είχαν αυτές τις επιθανάτιες εμπειρίες ήταν τόσο μεγάλος και οι περιγραφές τόσο καταπληκτικά παρόμοιες που είναι δύσκολο στους γιατρούς και στους επιστήμονες να αγνοήσουν τη δυνατότητα ότι είμαστε κάτι περισσότερο από το φυσικό μας σώμα. Όλοι αυτοί που είχαν μια τέτοια εμπειρία έφτασαν στο ίδιο συμπέρασμα: Υπάρχει ζωή μετά από την τωρινή μας ζωή.

Αυτά τα ευρήματα επιβεβαίωσαν τις εμπειρίες των μυστών μέσα στους αιώνες. Αυτό που φαίνεται καινούριο στο Δυτικό νου είναι γνώση που την έχουν παραδεχτεί εδώ και αιώνες στην Ανατολή. Σε κάθε θρησκεία βρίσκουμε αφηγήσεις παρόμοιων εμπειριών, όπου η συνειδητότητα μπορεί να χωριστεί από το φυσικό σώμα. Βρίσκουμε εξαιρετικές περιγραφές ανώτερων καταστάσεων συνειδητότητας μέσα στις διά-

φορές θρησκείες. Στον Ινδουισμό έχουμε την αρχαία ιστορία της Σαβίτρι που το σύζυγό της τής τον πήρε ο θάνατος. Λέγεται πως η Σαβίτρι έφησε το σώμα της, βρήκε τον άγγελο του θανάτου και τον ικέτευσε να ξαναφέρει το σύζυγό της στη ζωή. Τέτοια ήταν η δύναμη της αγάπης της, που ο σύζυγός της ξαναζωντάνεψε. Στο Βουδισμό έχουμε το Βιβλίο των Νεκρών, που περιγράφει λεπτομερώς το ταξίδι της ψυχής, καθώς αυ^ή φεύγει από αυτό τον κόσμο. Το Ισλάμ περιγράφει με λεπτομέρειες περιοχές του παράδεισου, της κόλασης και του *ahraf* (καθαρτήριου), από όπου η ψυχή περνά μετά το τέλος αυτής της φυσικής ύπαρξης. Στο Χριστιανισμό έχουμε το Βιβλίο της Αποκάλυψης, που είναι πλούσιο σε περιγραφές περιοχών πέρα από αυτό τον κόσμο. Στην Kabbalah του Ιουδαϊσμού περιγράφεται η κοσμογονία ανώτερων επιπέδων.

Μια πιο βαθιά μελέτη στο βάθος κάθε θρησκείας μάς αποκαλύπτει ένα πλούτο μυστικιστικών εμπειριών, που περιγράφονται από τους άγιους και τους πνευματικούς ειδήμονες. Ο καθένας στον καιρό του δίδαξε τους μαθητές του πώς να υπερβαίνουν τη φυσική συνειδητότητα και να εξερευνούν τα πνευματικά βασίλεια.

Την πνευματική συνειδητότητα τη δικαιούμαστε λόγω της γέννησής μας. Είναι το ανώτατο επίτευγμα που μπορούμε να κατορθώσουμε στη διάρκεια της ζωής μας. Μπορεί να έχουμε σκεφθεί πως αυτές οι καταστάσεις ήταν μονοπώλιο των αγίων, αλλά τα πειράματα των σύγχρονων επιστημόνων και των μυστικιστών επιβεβαιώνουν ότι και ο κοινός άνθρωπος μπορεί επίσης να αποκτήσει πνευματική συνειδητότητα. Τα βήματα προς την πνευματική συνειδητότητα είναι απλά. Απεριόριστη χαρά, ευτυχία και εσωτερική ειρήνη μας περιμένει, όταν ανακαλύψουμε την ελευθερία, τη χαρά και τη γοητεία της φώτισης που έρχονται όταν αποκτήσουμε πνευματική συνειδητότητα.

Τι είναι πνευματική συνειδητότητα; Είναι το να έχουμε συνείδηση της ψυχής και του Θεού μέσα μας. Οι περισσότεροι από μας είμαστε ενήμεροι για το σώμα μας, για τις σκέψεις που περνούν μέσα από το νού μας και για τον κόσμο γύρω μας. Αυτό ονομάζεται σωματική ή φυσική συνειδητότητα. Αλ-

λά είμαστε κάτι περισσότερο από το σώμα και το νού μας. Είμαστε πραγματικά ψυχή, μια συνειδητή οντότητα που κατοικεί μέσα στο σώμα. Η ψυχή είναι μέρος της υπερψυχής, είτε την καλούμε Θεό, Δημιουργό, Αλλάχ, Wahe-Guru ή Parmatma. Είναι της ίδιας ουσίας με αυτήν του Θεού. Η ψυχή είναι αυτό που δίνει ζωή στο σώμα. Όταν η ψυχή εγκαταλείψει το σώμα την ώρα του θανάτου, το σώμα πεθαίνει. Αλλά η ψυχή δεν πεθαίνει. Είναι αθάνατη. Ακριβώς όπως οι άνθρωποι που ήταν κλινικά νεκροί είχαν την εμπειρία μιας συνεχούς ύπαρξης έξω από το σώμα τους, έτσι και ο καθένας μας συνεχίζει να υπάρχει ακόμη και μετά το θάνατο του θνητού μας σκηνώματος. Αυτή η συνειδητότητα στο επίπεδο της ψυχής, ανεξάρτητα από το σώμα και το νου μας, είναι αυτό που ονομάζεται πνευματική συνειδητότητα.

Δεν χρειάζεται να περιμένουμε μέχρι το φυσικό μας τέλος για να γνωρίσουμε πώς είναι το να αντιλαμβανόμαστε τη ζωή στο επίπεδο της ψυχής. Αυτό είναι μια εμπειρία που πολλοί απόλαυσαν κατά τη διάρκεια της ζωής τους και είναι εφικτή για κάθε άνθρωπο. Έχουμε διαβάσει στις γραφές των διαφόρων θρησκειών για ανθρώπους που είχαν την εμπειρία της πνευματικής συνειδητότητας. Ο Βούδας πήρε τη φώτιση κάτω από ένα δένδρο. Ο απόστολος Παύλος είπε: «Ζω, όχι τώρα εγώ, αλλά ο Χριστός ζει μέσα μου»: Ο Baha'u'llah ο μύστης άγιος της Περσίας είπε: «Ω γιε του χώματος! άκουσε τη μυστική φωνή που καλεί από το βασίλειο του Αόρατου... πάνω από τη φυλακή σου, ανέβα στις ένδοξες κοιλάδες υπεράνω, και από το θνητό κλουβί σου πέταξε στον παράδεισο των Χωρίς Τόπο».

Αυτές οι εσωτερικές εμπειρίες δεν περιορίζονται στους ανθρώπους της αρχαιότητας. Όποιος επιθυμεί να το αναπτύξει αυτό για τον εαυτό του, μπορεί να το κάνει και να επαληθεύσει ο ίδιος την πραγματικότητα της ψυχής. Τα βήματα προς την πνευματική συνειδητότητα είναι απλά και μπορούν να ασκηθούν από ανθρώπους όλων των θρησκειών, όλων των εθνικοτήτων και των κοινωνικών τάξεων. Η μέθοδος είναι εφικτή για όλους αυτούς που επιθυμούν να ανακαλύψουν το θησαυρό της ψυχής τους και την απεριόριστη συνειδητό-

τητα, χαρά, ειρήνη και μακαριότητα που είναι σε κοιμισμένη κατάσταση μέσα μας.

Το πρώτο βήμα της πνευματικής συνειδητότητας είναι να μάθουμε την τέχνη του διαλογισμού. Το επόμενο βήμα είναι να κατορθώσουμε την προσωπική μεταμόρφωση έτσι ώστε να μπορούμε να διάγουμε μια ζωή μέσα στον κόσμο που να αυξάνει την πνευματική μας συνειδητότητα. Αυτό είναι το να ζούμε τη ζωή με τέτοιο τρόπο που η συνειδητότητά μας να παραμένει κεντρωμένη στην ψυχή μας, ενώ εκτελούμε τα εγκόσμια μας καθήκοντα και υπευθυνότητες. Αυτό σημαίνει ότι αναπτύσσουμε πνευματικές ιδιότητες, όπως μηβία, φιλαλήθεια, αγνότητα, ταπεινοφροσύνη και ανιδιοτελή εξυπηρέτηση. Τελικά, η εσωτερική ειρήνη και η προσωπική μεταμόρφωση οδηγούν στην εξωτερική ειρήνη μέσα στον κόσμο. Αποκτώντας εσωτερική ειρήνη, μπορούμε να συμβάλλουμε θετικά στην ενότητα των ανθρώπων, στην παγκόσμια αγάπη και στην καλυτέρεψη όλης της ζωής πάνω σ' αυτό τον πλανήτη.

Ο διαλογισμός είναι η μέθοδος που χρησιμοποιήθηκε μέσα στους αιώνες για να ξαναταυτιστούμε με την ψυχή μας. Είναι μια διαδικασία εσωστροφής της προσοχής μας από τον εξωτερικό κόσμο και το σώμα για να την εστιάσουμε στην πόρτα που οδηγεί στις πνευματικές διαστάσεις. Είναι η ψυχή μας που μπορεί να μπει σ' αυτό το εσωτερικό βασίλειο. Όταν ταυτίσουμε τον εαυτό μας με την αληθινή μας ουσία θα μπορέσουμε να διασχίσουμε βασίλεια γεμάτα γοητεία, μέσα μας. Θα ανακαλύψουμε τον πλούτο των πνευματικών περιοχών που είναι πλούσιες σε γνώση, που η σύγχρονη επιστήμη μπορεί μόνον να ονειρευτεί γι' αυτήν. Η πνευματική συνειδητότητα είναι πραγματικά παν-συνειδητότητα. Είναι ενημερότητα των πάντων που μπορούν να γνωριστούν: Είναι σα να μπαίνεις στο δίκτυο του κεντρικού ηλεκτρονικού υπολογιστή (κομπιούτερ) όπου έχει προγραμματιστεί όλη η γνώση. Μέσω του διαλογισμού μπορούμε να μπούμε σ αυτή την απεριόριστη πηγή σοφίας.

τ

Κεφάλαιο Τρίτο

ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΦΩΣ ΚΑΙ ΗΧΟ

Αν εξετάσουμε τις ιδέες που υπάρχουν στα μη πραγματοποιήσιμα όνειρα της ανθρωπότητας σήμερα, θα μπορέσουμε να προβλέψουμε τις δυνατότητες του αύριο. Με την τεχνολογική και επιστημονική γνώση που προχωρά με ένα εξωφρενικό ρυθμό, το μέλλον είναι πιο κοντά από ό,τι νομίζουμε.

Οι επιστήμονες στην προσπάθειά τους να εξερευνήσουν και το πιο μακρινό σημείο του διαστήματος, ψάχνουν να βρουν την απάντηση για την αρχή της δημιουργίας. Στην αναζήτησή τους, αυτοί αναπόφευκτα έπρεπε να ξεπεράσουν τα όρια της επιστήμης και να μπούνε σε ένα βασίλειο που προηγουμένως ήταν μόνο για τους μύστες, τους φιλοσόφους και τους φωτισμένους άγιους. Οι επιστήμονες έχουν παραδεχτεί πως τα σύγχρονα εργαλεία της επιστήμης είναι περιορισμένα και δεν μπορούν να τους βοηθήσουν να πάνε πίσω στο χρόνο για να καταλάβουν τι συνέβη πριν από το θεωρητικό Big Bang (Μπιγκ Μπανγκ) που έθεσε σε κίνηση το σύμπαν μας. Πολλοί φυσικοί έχουν στραφεί προς την Ανατολή, για να εξερευνήσουν την πιθανότητα βασιλείων ύπαρξης πέρα από το φυσικό σύμπαν. Μια ματιά στη Φυσική της Νέας Εποχής αποκαλύπτει μια γενιά επιστημόνων που εξερευνούν τη δυνατότητα ότι πραγματικά υπάρχουν σύμπαντα που συνυπάρχουν με το δικό μας.

Ενώ αυτές οι ιδέες μπορεί να φαίνονται παράξενες στους σκληροτράχηλους σκεπτικιστές, όλο και μεγαλύτερος αριθμός ανθρώπων αποδέχονται την πιθανότητα ότι γίνονται πολύ περισσότερα πράγματα μέσα στη δημιουργία από ό,τι βλέπουν τα φυσκά μας μάτια.

Η ιστορία έχει αποδείξει ότι αυτά που οραματίζονταν με τη σκέψη τους οι επιστήμονες και οι διανοούμενοι του παρελθόντος, και τους χλεύαζαν οι σύγχρονοί τους, έγιναν πραγματικότητα. Εκατοντάδες χρόνια πριν, ο Leonardo da Vinci σχεδίασε τις ιδέες του για μια μηχανή που πετούσε, οι άνθρωποι το θεώρησαν ότι ήταν μάλλον ένα «πέταγμα της φαντασίας του», παρά τίποτα άλλο. Όταν οι μεγάλοι επιχειρηματίες του κινηματογράφου στις πρώτες δεκαετίες του αιώνα παρήγαγαν κινηματογραφικές ταινίες με διαστημόπλοια που ταξίδευαν με υπερηχητική ταχύτητα, χαρακτηρίστηκαν ως επιστημονική φαντασία. Όταν πρωτοπόροι ονειροπόλοι σχέδιασαν μηχανές που μπορούσαν να «σκεφτούν» αντί τους ανθρώπους, θεωρήθηκαν σαν οράματα του μέλλοντος που μπορεί να ήταν ή να μην ήταν δυνατόν να πραγματοποιηθούν. Όμως σήμερα βλέπουμε πως τα αεροπλάνα, τα διαστημόπλοια και τα κομπιούτερ (υπολογιστές) δεν είναι πια επιστημονική φαντασία, αλλά επιστημονικό γεγονός.

Η σύγχρονη ανθρωπότητα έμαθε το μάθημα ότι τα πάντα είναι δυνατά.

Ενώ η επιστήμη ψάχνει να βρει τι συμβαίνει μετά από αυτήν τη ζωή,υπάρχει και ένας άλλος τομέας της επιστήμης που ερευνά και εξετάζει αν οι ανώτερες περιοχές ύπαρξης είναι εφικτές κατά τη διάρκεια αυτής της ζωής. Μέσω της επιστήμης της πνευματικότητας οι άνθρωποι έμπρακτα ασχολούνται στην εξερεύνηση άλλων βασιλείων της ύπαρξης. Πνευματικοί δάσκαλοι, άγιοι και μυστικιστές, έχουν αναπτύξει μια τεχνική με την οποία μπορεί κανείς να υπερβεί τους φυσικούς περιορισμούς αυτού του σύμπαντος, για να ανακαλύψει ανώτερα βασίλεια συνειδητότητας. Όταν αυτοί αναφέρουν για τα ανώτερα βασίλεια συνειδητότητας, δεν αναφέρονται στις καταστάσεις των κυμάτων του εγκεφάλου, άλφα, βήτα ή θήτα. Δεν αναφέρονται σε αλλοιωμένες καταστάσεις συνειδητότητας που μπορούν να προκληθούν από ναρκωτικά που αλλοιώνουν το νου. Αυτοί αναφέρονται σε πραγματικές τοποθεσίες και περιοχές στις οποίες μπορούμε να ταξιδέψουμε υπερβαίνοντας αυτό το περιορισμένο φυσικό επίπεδο μέσω μιας διαδικασίας που είναι γνωστή σαν διαλο-

γισμός στο εσωτερικό Φως και Ήχο. Μέσω του διαλογισμού, μπορεί κανείς να διερευνήσει τα ανώτερα επίπεδα και να πιστοποιήσει ο ίδιος την αλήθεια της ύπαρξής τους.

Διαλογισμός είναι η διαδικασία με την οποία αποσύρουμε την προσοχή μας από τον εξωτερικό κόσμο και το σώμα μας και τη συγκεντρώνουμε σε ένα σημείο μεταξύ και πίσω από τα δύο φρύδια. Εστιάζοντας εκεί την προσοχή μας, ερχόμαστε σε επαφή με ένα ρεύμα Φωτός και Ήχου που θα μας οδηγήσει από τη φυσική μας συνειδητότητα σε ανώτερη συνειδητότητα, στο Υπερπέραν.

Ήχος και Φως

Θα ήθελα να μοιραστώ μαζί σας αυτό που έχουν πει οι μεγάλοι άγιοι, μύστες και πνευματικοί δάσκαλοι για το Φως και τον Ήχο του Θεού, τις περιοχές του Υπερπέραν και μετά να περιγράφω τη μέθοδο του διαλογισμού που χρησιμοποιούσαν για να ταξιδέψουν εκεί. Αυτή η πνευματική επιστήμη δεν είναι καινούρια, είναι στην καρδιά κάθε θρησκείας. Μπορούμε να βρούμε αναφορές για το Φως και τον Ήχο και των βασιλείων του Υπερπέραν μέσα στις γραφές των μεγαλύτερων θρησκειών.

Στο Σικχισμό ο Διδάσκαλος Νανάκ αναφέρει:

Ολη η γνώση και ο διαλογισμός ξεπήδησαν από τον Ντουν (την αρχή του Φωτός και του Ήχου).
Αλλά τι είναι Αυτός, δεν μπορεί να καθοριστεί.

Ο Σούφι μύστης Maulana Rumi, είπε:

Υψωνόμενος πάνω από τον ορίζοντα άκουσε τη Θεία Μελωδία.
Ο προφήτης άκουγε Αυτή τη Μελωδία, όπως οποιαδήποτε άλλη εργασία.

Ο Μουσουλμάνος μύστης Shah Niaz, λέει:

Ω Θεέ, οδήγησέ με στον τόπο, από όπου ρέει η ανεκλάλητη Kalma χωρίς λόγια.

Υπάρχουν δύο πλευρές σε κάθε θρησκεία: τα εξωτερικά

διδάγματα και τα εσωτερικά διδάγματα. Η εσωτερική πλευρά πραγματεύεται με την εξερεύνηση του Υπερπέραν. Οι Άγιοι και οι ιδρυτές των διαφόρων θρησκειών είχαν οι ίδιοι ταξιδέψει στα ανώτερα βασίλεια και δίδαξαν τη μέθοδο της εσωστροφής στους οπαδούς τους. Με την πάροδο του χρόνου, τα εσωτερικά διδάγματα, που συνήθως μεταδίδονται προφορικά από το δάσκαλο στο μαθητή, έχουν χαθεί και παραμένουν μόνο τα εξωτερικά διδάγματα, που αναφέρουν αλληγορικά για την εσωτερική πλευρά. Μέσα στους αιώνες, πάντοτε υπήρχαν φωτισμένες ψυχές που ξαναζωντάνευαν και δίδασκαν τα εσωτερικά διδάγματα. Όλες έχουν περιγράψει το εσωτερικό ταξίδι. Ενώ η γλώσσα που μιλούσαν ήταν διαφορετική, οι εμπειρίες που περιγράφονται είναι οι ίδιες.

Ο Διδάσκαλος Arjan Dev είπε:

Η Μουσική που διαπερνά τα πάντα συνεχίζει παντού,
Μέσα στην καρδιά όλων, ρέει η θεία Μουσική.

Ο Άγιος Ιωάννης είπε:

Και το φως εν τη σκοτία λάμπει και η σκοτία δεν κατέλαβεν αυτό.

Στην Παλαιό Διαθήκη λέγεται:

Ο Λόγος σου είναι Λύχνος εις τους πόδας μου και Φως στο Μονοπάτι μου.

0 Καμπίρ είπε:

Η μελωδική σάλπιγγα που είναι στο κατώφλι Σου,
Ηχεί στο μέσο του μετώπου μου.

Ο Μωάμεθ έχει πει:

Η Φωνή του Θεού έρχεται στα αυτιά μου, όπως οποιοσδήποτε άλλος ήχος.

Ο Διδάσκαλος Νανάκ είπε:

Εσωτερικά έρχεται το ουράνιο Φως και από αυτό βγαίνει ο Ήχος ή Bani

Και συντονίζει την ψυχή με τον αληθινό Κύριο.

Αυτό το Φως και ο Ήχος είναι η δημιουργική δόνηση που έγινε απο το Θεό και έφερε σε ύπαρξη τη δημιουργία. Οι θρησκείες το αναφέρουν με διάφορα ονόματα. Στις αρχαίες Ινδικές γραφές ονομάζεται Nad, Udgit, Anhad Shabd ή Τζότι ή Σρούτι. Στην Hansa Naad Ουπανισάδα γράφει:

Ο Διαλογισμός στο Naad ή στην Αρχή του Ήχου είναι η Βασιλική Λεωφόρος προς τη σωτηρία.

Οι Βουδιστές το ονομάζουν Ηχητικό Φως. Στη Θιβετιανή Βίβλο των Νεκρών (Bardo Thodol), που εκδόθηκε από τον δρ W.Y. Evans-Wentz (Λονδίνο 1957) γράφει: «Ω ευγενικέ άνθρωπε, όταν χωριζόταν το σώμα από το νου σου πρέπει να δοκίμασες την εμπειρία μιας ματιάς στην Αγνή Αλήθεια, την υπέρλεπτη, σπινθηρίζουσα, λαμπρή, εκθαμβωτική, ένδοξη και ακτινοβόλο, την τρομερή που μοιάζει σαν ένα όραμα κινούμενο πάνω από το τοπίο την άνοιξη μέσα σε ένα συνεχές ρεύμα δονήσεων. Μη φοβηθείς από αυτό, μην τρομοκρατηθείς, ας μη σε πιάσει δέος. Αυτή είναι η ακτινοβολία της δικής σου αληθινής φύσης. Αναγνώρισέ την. Από το μέσο αυτής της ακτινοβολίας ο φυσικός ήχος της Πραγματικότητας, αντηχώντας σαν χίλιοι κεραυνοί ταυτόχρονα, θα έρθει. Αυτός είναι ο φυσικός ήχος του δικού σου πραγματικού εαυτού. Μη φοβηθείς από αυτόν, μην τρομοκρατηθείς και ας μη σε πιάσει δέος».

Οι αρχαίοι Έλληνες φιλόσοφοι το ονόμαζαν Λόγο ή Μουσική των Σφαιρών. Στη Βίβλο αναφέρεται ως Λόγος: «Εν αρχή ήτο ο Λόγος και ο Λόγος ήτο παρά τω Θεώ και ο Λόγος ήτο Θεός» (κατά Ιωάννη 1:1). Στους Ψαλμούς γράφει: «Με τον λόγον του Κυρίου έγειναν οι ουρανοί και πάσα η στρατιά αυτών... Αυτός είπε και έγεινεν αυτός προσέταξε και εστερεώθη» (Ψαλμός 33: 6, 9)

Οι Μουσουλμάνοι το αναφέρουν ως Κάλμα. Ο Hajrat Bahu είπε:

Όλοι επαναλαμβάνουν την Κάλμα με το στόμα.
Μια σπάνια ψυχή μπορεί να την επαναλάβει με τη γλώσ-

αα της σκέψης.

Αυτός που επικοί νω νείμ ' αυτή νοητικά, δύσκολαμπορεί να την περιγράφει με λόγια.

Οι Σούφι το ονομάζουν Baang-e-Asmani, Baang-e-llahi ή Saut-e- Sarmadi.

Οι Ζωροαστρινοί το ονομάζουν Σραόσα ή το Δημιουργικό Verbum: «Επικαλούμαι αυτόν το θείο Sraoscha (Το Λόγο) που είναι το μεγαλύτερο από όλα τα θεία δώρα για την πνευματική βοήθεια». Οι Σίκχτο ονομάζουν Naam ή Σάμπτ. Στο Jap Ji λέγεται:

Υπάρχει μια πραγματικότητα, ο Ανεκδήλωτος Εκδηλωμένος ■

Παντοτινά υπάρχων. Αυτός είναι Naam (Συνειδητό Πνεύμα).

Ο Δημιουργός που διαπερνά τα πάντα Ο Χωρίς φόβο, ο χωρίς έχθρα· Ο Χωρίς Χρόνο, ο Α γέννητος και ο Αυτο-ύπαρκτος, Πλήρης μέσα στον Εαυτό Του.

Το Φως και ο Ήχος είναι η δημιουργική δύναμη που έφερε σε ύπαρξη όλες τις διάφορες περιοχές. Δημιούργησε το φυσικό σύμπαν, τη γη, τους ανθρώπους και όλες τις άλλες μορφές ζωής. Αυτή η Δύναμη του Θεού που ρέει από το Θεό επιστρέφει επίσης σ' Εκείνον. Οταν η ψυχή αποσυρθεί σε ένα σημείο που είναι γνωστό σαν έδρα της ψυχής, μπορεί τότε να ταξιδέψει πάνω στο Φως και τον Ήχο, μέσα από τα ανώτερα επίπεδα και να πάει πίσω στην Πηγή της, στο καθαρά πνευματικό βασίλειο. Η διαδικασία με την οποία η ψυχή έρχεται σε επαφή με το ρεύμα του Φωτός και του Ήχου που αντηχεί μέσα μας ονομάζεται διαλογισμός.

Η Επαφή με το Φως μέσω της Προσοχής μας

Η αιτία που δεν είμαστε ενήμεροι για το Φως και τον Ήχο που είναι μέσα μας οφείλεται στην προσοχή μας. Η εξωτερική έκφραση της ψυχής είναι γνωστή ως προσοχή. Τώρα, η προσοχή μας είναι διασκορπισμένη στο σώμα μας και πηγαίνει έξω από το σώμα μας μέσα στον κόσμο μέσω των πέντε

αισθήσεων: της όρασης, της ακοής, της όσφρησης, της γεύσης και της αφής. Πρέπει να αποσύρουμε την προσοχή μας από τον εξωτερικό κόσμο και να την συγκεντρώσουμε στην έδρα της ψυχής, που βρίσκεται μεταξύ και πίσω από τα δύο φρύδια. Αυτό το σημείο αναφέρεται στις διάφορες γραφές ως μοναδικός οφθαλμός, τρίτος οφθαλμός, δέκατη πόρτα, daswan dwar, divya chakshu ή το ajna chakra. Ο διαλογισμός, είναι απλά η απόσυρση της προσοχής μας από τον εξωτερικό κόσμο και η εστίασή της στον τρίτο οφθαλμό. Αυτός είναι το σημείο στο οποίο συγκεντρώνουμε την προσοχή μας για να δούμε το εσωτερικό Φως και να ακούσουμε τον ουράνιο ήχο.

Μερικά συστήματα γιόγκας ασχολούνται με τον έλεγχο των λειτουργιών του σώματος. Μέσα στο σώμα μας ρέουν δύο ρεύματα. Το κινητήριο ρεύμα και το αισθητηριακό ρεύμα. Το κινητήριο μάς κρατά ζωντανούς, ελέγχοντας τις αυτόματες λειτουργίες του σώματος, όπως την ανάπτυξη των μαλλιών και των νυχιών, την αναπνοή μας και την κυκλοφορία του αίματος. Στο διαλογισμό στο εσωτερικό Φως και Ήχο, δεν ασκεί κανείς έλεγχο στο κινητήριο ρεύμα για να υπερβεί το σώμα. Το κινητήριο ρεύμα αφήνεται να συνεχίσει να λειτουργεί μόνο του, έτσι η διαδικασία με την οποία επιβιώνουμε σ' αυτό τον κόσμο δεν παρενοχλείται. Αντί γι' αυτό αποσύρουμε το αισθητηριακό ρεύμα. Το αισθητηριακό ρεύμα μάς δίνει την αίσθηση μέσα στο σώμα. Είναι το αισθητηριακό ρεύμα που μάς κάνει ενήμερους των αισθήσεων της όρασης, της ακοής, της όσφρησης, της γεύσης και της αφής. Είναι μέσω των αισθήσεων που απολαμβάνουμε βλέποντας ωραίες θέες, ακούγοντας ευχάριστους ήχους, μυρίζοντας γλυκιές ευωδίες, γευόμενοι εύγευστα φαγητά και έχοντας ευχάριστα συναισθήματα μέσω της αίσθησης της αφής. Αν αποσύρουμε το αισθητηριακό μας ρεύμα από τον εξωτερικό κόσμο και το συγκεντρώσουμε στην εστία των ματιών θα μπορέσουμε να δούμε και να ακούσουμε με το εσωτερικό μάτι και αυτί και να ταξιδέψουμε στα εσωτερικά βασίλεια.

Αυτή η διαδικασία είναι ίδια με αυτήν που περνάμε την ώρα του θανάτου. Όταν κάποιος πεθαίνει, μουδιάζουν πρώτα τα

πόδια του. Μετά, το μούδιασμα προχωρεί στους μηρούς και στον κορμό. Τελικά, η ψυχή του συγκεντρώνεται στην εστία των ματιών. Την ώρα του θανάτου βλέπουμε τους βολβούς των ματιών να στρέφονται προς τα πάνω και μετά έρχονται κάτω. Έτσι η ψυχή συγκεντρώνεται και εγκαταλείπει το σώμα. Στο διαλογισμό στο εσωτερικό Φως και Ήχο το σημείο συγκέντρωσης που χρησιμοποιείται είναι ο τρίτος οφθαλμός, γιατί αυτό είναι το ανώτατο chakra, μέσα στο σώμα. Είναι το σημείο από όπου η ψυχή εγκαταλείπει το σώμα την ώρα του θανάτου.

Υπάρχουν έξι chakra ή κέντρα μέσα στο σώμα. Είναι το guda chakra στη βάση της σπονδυλικής η στο πρωκτό. Το indri chakra κοντά στα γεννητικά όργανα. Το nabhi chakra κοντά στον αφαλό. Το hidray chakra που βρίσκεται κοντά στην καρδιά. Το Kanth chakra κοντά στο λαιμό. Το anja ή aggya chakra είναι γνωστό σαν τρίτος οφθαλμός ή δέκατη πόρτα και είναι μεταξύ και πίσω από τα δύο φρύδια.

Εφόσον η ψυχή πρέπει να περάσει μέσα από όλα αυτά τα chakra για να εγκαταλείψει το σώμα στο διαλογισμό, πρέπει να συγκεντρωθούμε στο ανώτατο σημείο, το τελευταίο chakra που πρέπει να περάσει η ψυχή, προτού να εγκαταλείψει το σώμα. Όταν η ζωή είναι τόσο σύντομη και έχουμε διαθέσιμο μόνο ένα περιορισμένο διάστημα χρόνου, γιατί να το περνούμε προσπαθώντας να φτάσουμε τα κατώτερα chakra και μετά να πάμε από το ένα στο άλλο, όταν στο ίδιο χρονικό διάστημα μπορούμε να πάμε απευθείας στο ανώτατο σημείο; Λοιπόν, πρέπει να αρχίσουμε τη συγκέντρωσή μας στο ανώτατο σημείο, έτσι ώστε να μπορούμε να φτάσουμε στο στόχο πιο γρήγορα.

Ο διαλογισμός είναι στην πραγματικότητα μια διαδικασία αυτοσυγκέντρωσης. Δεν χρειάζεται καμιά ασάνα ή δύσκολη στάση ή καμιά σκληρή φυσική δραστηριότητα. Είναι τόσο απλός και φυσικός που μπορεί να ασκηθεί από ένα νεαρό παιδί ή έναν ηλικιωμένο, από έναν υγιή άνθρωπο ή έναν που έχει κάποια σωματική δυσχέρεια. Κάθε άνθρωπος μπορεί να μπει στα εσωτερικά βασίλεια μέσω της απλής διαδικασίας του διαλογισμού.

Σημείωση για τον αναγνώστη: Σε καθένα από τα επόμενα κεφάλαια, υπάρχουν ασκήσεις για να τον βοηθήσουν να θέσει στην καθημερινή του ζωή τις ιδέες που παρουσιάζονται μέσα σ' αυτό το βιβλίο.

ΑΣΚΗΣΗ:

Καθήστε ήσυχα και παρατηρήσετε την ενημερότητά σας. Είσαστε ενήμεροι του σώματός σας και των αισθήσεών του; Είσαστε ενήμεροι του περιβάλλοντος σας; Είσαστε ενήμεροι πως υπάρχουν γύρω άλλοι άνθρωποι; Είσαστε ενήμεροι για τις σκέψεις σας; Συνειδητοποιήστε πως αν είσαστε ενήμεροι του σώματός σας, του περιβάλλοντος σας και των σκέψεών σας, αυτό ονομάζεται «σωματική συνειδητότητα».

Μετά, καθήστε ξανά ήρεμα και εστιάστε την προσοχή σας στο μοναδικό ή τρίτο οφθαλμό σας. Προσπαθείστε να παραμείνετε εκεί, χωρίς να είσαστε ενήμεροι για το σώμα σας, το περιβάλλον σας και τις σκέψεις σας. Δείτε πόσο διάστημα μπορείτε να κρατήσετε το νου σας ελεύθερο από τις αποσπαστικές σκέψεις. Αυτό είναι το πρώτο βήμα στο διαλογισμό ή στην αυτοσυγκέντρωση. Είναι η αρχή της απόσυρσης της προσοχής σας από τον κόσμο στο ακίνητο σημείο, στο τρίτο μάτι. Στο επόμενο κεφάλαιο θα μάθετε την άσκηση του διαλογισμού.

Κεφάλαιο Τέταρτο

ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟ

Βήμα Πρώτο: Εύρεση Χρόνου και Τόπου για Διαλογισμό

Είναι καλύτερα να βρούμε το χρόνο και τον τόπο που θα έχουμε τη λιγότερη απόσπαση από το περιβάλλον μας. Πρέπει να διαλέξουμε το χρόνο και τον τόπο, όπου δεν θα μας ενοχλήσει το κουδούνισμα του τηλεφώνου και θα υπάρχει ησυχία στην ατμόσφαιρα. Είναι γι' αυτό που συστήνεται ο χρόνος μεταξύ τρεις και έξι το πρωί. Στην Ανατολή αυτός ο χρόνος αναφέρεται ως «amrit vela» ή «Brahm mahulab», γιατί αυτός είναι ο πιο ήσυχος χρόνος της ημέρας. Αλλά στη σύγχρονη εποχή αυτό δεν είναι απαραίτητο. Μπορούμε να διαλογιστούμε οποιοδήποτε χρόνο δεν θα ενοχληθούμε. Καθώς αναπτύσσουμε την αυτοσυγκέντρωσή μας, θα πρέπει να μπορούμε να διαλογιστούμε ακόμη και σε ένα θορυβώδες περιβάλλον. Αλλά για να βοηθηθούμε στην αρχή, είναι οπωσδήποτε καλύτερα να καθόμαστε σε ένα τόπο, όπου να μην υπάρχει θόρυβος, ούτε κουδούνισμα τηλεφώνου ή οποιαδήποτε εξωτερική δραστηριότητα. Μιας και έχουμε τελειοποιήσει τα εσωτερικά μας ταξίδια, τότε μπορούμε να διαλογιστούμε όπου μας αρέσει. Αλλά οπωσδήποτε είναι βοήθημα αν το περιβάλλον είναι κατάλληλο για να καθίσουμε σε διαλογισμό.

Θα πρέπει να καθόμαστε σε διαλογισμό την ώρα που είμαστε τελείως ξύπνιοι. Αν προσπαθήσουμε να καθίσουμε σε διαλογισμό, όταν έχουμε μόλις επιστρέφει απο την εργασία μας και είμαστε κουρασμένοι, τότε υπάρχει πιθανότητα να κοιμηθούμε στη διαδικασία. Έτσι πρέπει να βρούμε το χρόνο

που μας ταιριάζει καλύτερα, όπου θα είμαστε τελείως ξύπνιοι και χαλαροί.

Το κυριότερο είναι πως μπορούμε να διαλογιστούμε οποτεδήποτε βρίσκουμε τον κατάλληλο για μας χρόνο και τόπο.

Βήμα Δεύτερο: Επιλογή στάσης

Θα πρέπει να καθίσουμε σε μια στάση που να είναι πιο άνετη σε μας. Αυτό μπορεί να είναι σε οποιοδήποτε χώρο μέσα στο σπίτι μας. Δεν πρέπει να εγκαταλείψουμε το σπίτι μας για να διαλογιστούμε. Ο διαλογισμός μπορεί να ασκηθεί οπουδήποτε. Μπορούμε να καθίσουμε σε μια καρέκλα, μπορούμε να καθίσουμε στο πάτωμα, μπορούμε να καθίσουμε σε ένα καναπέ, μπορούμε να καθίσουμε σταυροπόδι ή με τα πόδια ίσια. Μπορούμε να καθίσουμε όπως θέλουμε. Μπορεί κανείς να διαλογιστεί ακόμη και όρθιος ή ξαπλωμένος. Το κυριότερο είναι να καθόμαστε, όπου είμαστε άνετα. Το μόνο πράγμα που απαιτείται είναι οποιαδήποτε στάση διαλέξουμε να είναι μια στάση που να μπορούμε να καθίσουμε ακίνητοι για πολύ χρονικό διάστημα. Προτού να ακινητοποιηθεί ο νούς, πρέπει να ακινητοποιηθεί το σώμα. Πρέπει να είμαστε σίγουροι πως, οποιαδήποτε στάση διαλέξουμε, μπορούμε να παραμείνουμε σ' αυτή χωρίς να κινηθούμε, να λικνιστούμε ή να ξυστούμε.

Αυτοί που για κάποιο λόγο δεν μπορούν να καθίσουν μπορούν να ξαπλώσουν. Ο λόγος που δεν συμβουλεύεται η ξαπλωμένη στάση είναι, γιατί είναι κατάλληλη για να αποκοιμηθούμε.

Οποιαδήποτε στάση υιοθετήσουμε, δεν θα πρέπει να υπάρχει ένταση σε κανένα μέρος του σώματος. Θα πρέπει να καθόμαστε σε μια χαλαρή στάση. Μιας και διαλέξουμε τη στάση, δεν θα πρέπει να την αλλάξουμε κατά τη διάρκεια αυτού του διαλογισμού. Θα πρέπει να παραμείνουμε ακίνητοι με το σώμα μας.

Βήμα Τρίτο: Αυτοσυγκέντρωση

Μιας και διαλέξουμε μια στάση, πρέπει να κλείσουμε τα μάτια μας πολύ απαλά, ακριβώς όπως όταν πάμε να κοιμη-

θούμε και να συγκεντρωθούμε για να δούμε τι βρίσκεται μπροστά μας. Δεν πρέπει να υπάρχει ένταση στα μάτια. Τα μάτια μας θα πρέπει να είναι τόσο χαλαρά, όπως όταν πηγαίνουμε να κοιμηθούμε. Αφού αυτά τα φυσικά μάτια δεν είναι εκείνα με τα οποία θα δούμε τα εσωτερικά βασίλεια, δεν χρειάζεται να στρέψουμε τους βολβούς των ματιών μας προς τα πάνω ελπίζοντας ότι θα δούμε κάτι εκεί. Δεν πρέπει να συγκεντρωνόμαστε στο μέτωπο. Αλλά, θα πρέπει να κρατάμε τους βοβλούς των ματιών στην οριζόντια θέση, σα να κοιτάζουμε ίσια μπροστά μας.

Αν οι βολβοί των ματιών κοιτάζουν ή στρέφονται προς τα πάνω, θα νιώθουμε λίγη πίεση στο μέτωπο, που θα έχει σαν αποτέλεσμα δύο προβλήματα: Μπορεί να έχουμε πονοκέφαλο ή μπορεί να έχουμε θέρμη εκεί και το μέτωπό μας θα ζεσταθεί. Αυτό θα μας δημιουργήσει προβλήματα που θα μας κάνουν να κουνηθούμε ή να σηκωθούμε να κάνουμε κάτι για να δροσιστούμε. Αυτό θα διακόψει το διαλογισμό μας. Λοιπόν χρειάζεται να εστιάζουμε την προσοχή μας μερικά εκατοστά μπροστά μας.

Όταν κλείσουμε τα μάτια μας στην αρχή θα δούμε σκοτάδι. Αυτό που βλέπει το σκοτάδι είναι το εσωτερικό μας μάτι. Με το εσωτερικό μας μάτι, πρέπει να κοιτάζουμε με αγάπη, γλυκά και διαπεραστικά ο,τιδήποτε είναι μπροστά μας. Θα πρέπει να είμαστε χαλαροί αλλά προσεχτικοί, σα να κοιτάζουμε σε μια κινηματογραφική οθόνη και περιμένουμε να αρχίσει το έργο. Αυτή είναι μια διαδικασία κατά την οποία δεν ανησυχούμε για τον εξωτερικό κόσμο ή για το τί γίνεται μέσα στο σώμα κάτω από αυτό το σημείο (τρίτο μάτι). Προσπαθούμε μόνο να εσωστραφούμε, έτσι ώστε να φτάσουμε στους κόσμους που είναι μέσα μας.

Βήμα Τέταρτο: Κατασίγαση της Σκέψης

Μόλις κλείσουμε τα μάτια μας και εστιάσουμε την προσοχή μας μπροστά μας, ο νους θα διαταράξει την αυτοσυγκέντρωσή μας με σκέψεις. Ο νους μας είναι σαν τον υδράργυρο, ανήσυχος και πηγαίνει εδώ και εκεί. Θα αρχίσουμε να σκεπτόμαστε όλα μας τα προβλήματα. Θα σκεφτούμε το παρελ-

θόν, θα σκεφτούμε το παρόν και θα σκεφτούμε για το μέλλον. Θα μας φέρει σκέψεις για τη δουλειά μας, για την οικογένειά μας ή για τους φίλους μας. Ο νους έχει πολλούς τρόπους με τους οποίους θα προσπαθήσει να μας αποσπάσει την προσοχή και να μας κάνει να μην καθίσουμε για διαλογισμό και να μας εμποδίσει να μάθουμε για την ψυχή μας και το Θεό.

Μέσα στο σώμα μας έχουμε την ψυχή μας και το νου μας. Ο νους είναι μια δυνατή οντότητα που ο κύριος σκοπός της, είναι να κρατά την ψυχή μέσα στο σώμα, έτσι ώστε να μη φτάσει στα εσωτερικά βασίλεια. Ο νους θα προσπαθήσει να κρατήσει την προσοχή μας περιπλεγμένη μέσα στο φυσικό κόσμο. Θα κάνει ό,τι μπορεί για να μας εμποδίσει να υψωθούμε πάνω από αυτό το φυσικό σώμα και να επιστρέφουμε στο Θεό. Ο νους θα κρατά συνέχεια τη σκέψη μας στα προβλήματα που έχουμε στη δουλειά μας και στο σπίτι μας. Θα μας κρατά απασχολημένους στο να κάνουμε συνέχεια σχέδια για το μέλλον. Χρειάζεται να συνειδητοποιήσουμε πως η ψυχή είναι ο πραγματικός εαυτός μας· είναι το μέρος του εαυτού μας που είναι της ίδιας ουσίας με αυτή με του Θεού. Δυστυχώς έχουμε χωριστεί από το Θεό. Αν μπορέσουμε να συνειδητοποιήσουμε πως η ψυχή μας είναι καλυμμένη από το νου και το σώμα και να καταλάβουμε πως ο ρόλος του νου είναι να μας εμποδίζει να γνωρίσουμε την ψυχή μας, τότε θα μπορέσουμε να τον ακινητοποιήσουμε πιο εύκολα.

Για τέλεια αυτοσυγκέντρωση πρέπει να φτάσουμε στην κατάσταση, όπου δεν υπάρχουν πια σκέψεις. Αν έχουμε σκέψεις, είτε καλές είτε κακές, είναι όλες κακές για μας σε ό,τι αφορά το διαλογισμό. Οι σκέψεις είναι σαν αλυσσίδες. Οι σιδερένιες αλυσσίδες είναι οι κακές μας σκέψεις. Αλλά ακόμη και αν οι καλές σκέψεις είναι αλυσσίδες από χρυσό, παραμένουν αλυσσίδες. Λοιπόν και οι καλές σκέψεις είναι αποσπάσεις και δεν θα μας βοηθήσουν στη διαδικασία του διαλογισμού.

Για να μας βοηθήσει να φέρουμε την προσοχή μας στην εστία των ματιών και να ακινητοποιήσουμε το νου, θα πρέπει να επαναλαμβάνουμε οποιαδήποτε ονόματα του Θεού με τα οποία αισθανόμαστε άνετα. Ο νους είναι φοβερά αποσπαστι-

κό στοιχείο και εμποδίζει την προσοχή να συγκεντρωθεί στην έδρα της ψυχής. Όμως αν ο νους είναι απασχολημένος στην επανάληψη αυτών των ονομάτων, δεν μπορεί να αποσπάσει την προσοχή με σκέψεις. Ενώ κοιτάζουμε στο μέσο από ό,τι βρίσκεται μπροστά μας, επαναλαμβάνουμε τα ονόματα. Τα ονόματα πρέπει να επαναλαμβάνονται νοερά, με τη γλώσσα της σκέψης, όχι μεγαλόφωνα. Πρέπει να επαναλαμβάνονται αργά, κατά διαλείμματα, όχι γρήγορα το ένα μετά το άλλο. Θα πρέπει να υπάρχει μια μικρή παύση ανάμεσα στα ονόματα.

Βήμα Πέμπτο: Συγκέντρωση στο Εσωτερικό Φως και Ήχο

Πρέπει να πραγματοποιήσουμε το Φως μέσα μας. Είναι σα να έχουμε μια ηλεκτρική λάμπα που αν βάλλουμε τέσσερα ή πέντε καλύμματα πάνω σ' αυτή, δεν θα βλέπουμε το φως της. Η διαδικασία της αυτοσυγκέντρωσης, αυτή η διαδικασία του διαλογισμού, είναι μια διαδικασία με την οποία προσπαθούμε να βγάλουμε αυτά τα καλύμματα ένα-ένα. Προσπαθούμε να μπούμε μέσα μας, έτσι ώστε να μπορέσουμε να δούμε το Φως που είναι μέσα μας. Μιας και δούμε πόσο λαμπερό Φως υπάρχει μέσα μας, αυτομάτως θα θέλουμε να δούμε όλο και περισσότερο. Θα θέλουμε να είμαστε σ' αυτή την κατάσταση συνέχεια. Παρόμοια, αν δεν γευτούμε μια φορά τη μακαριότητα της επαφής με το Φως εσωτερικά, δεν μπορούμε να το εκτιμήσουμε. Αλλά μιας και μπούμε μέσα μας λαχταρούμε αυτή την απόλαυση όλο και περισσότερο.

Υπάρχουν δύο ασκήσεις διαλογισμού. Η πρώτη είναι η συγκέντρωση στο εσωτερικό Φως. Κατά τη διάρκεια αυτής της άσκησης η επανάληψη των Ονομάτων συνεχίζεται. Αυτή η επανάληψη ονομάζεται «Σιμράν». Ενώ η επανάληψη συνεχίζεται νοερά, κοιτάζουμε στο σκοτάδι που βρίσκεται μπροστά μας. Δεν πρέπει να σκεφτόμαστε τον εξωτερικό κόσμο, το σώμα κάτω από την εστία των ματιών ή τη διαδικασία της απόσυρσης του αισθητηριακού ρεύματος από το σώμα. Δεν πρέπει να ανησυχούμε για την αναπνοή μας. Η αναπνοή μας πρέπει να συνεχίζεται κανονικά, ακριβώς όπως όταν διαβάζουμε, μελετάμε, εργαζόμαστε ή τριγυρνάμε. Καθώς κινούμαστε στην καθημερινή μας ζωή δεν σκεφτόμαστε την

αναπνοή μας. Παρόμοια στο διαλογισμό αυτή θα πρέπει να συνεχίζεται αυτόματα.

Η δουλειά μας είναι να καθίσουμε ήρεμα και ήσυχα και να κοιτάξουμε με αγάπη μέσα στο σκοτάδι που βρίσκεται μπροστά μας. Τότε, η προσοχή αυτομάτως θα αρχίσει να συγκεντρώνεται σ' αυτό το σημείο. Δεν χρειάζεται καθόλου προσπάθεια. Πραγματικά, οποιαδήποτε προσπάθεια κάνουμε, ή έχουμε οποιεσδήποτε σκέψεις επιθυμίας να αποσυρθούμε, θα παρέμβουμε στη διαδικασία, γιατί αυτό σημαίνει πως έχει δραστηριοποιηθεί η σκέψη μας. Θα πρέπει απλώς να συνεχίσουμε να επαναλαμβάνουμε τα Ονόματα και να κοιτάζουμε.

Υπάρχουν θέες και θέες εσωτερικά. Καθώς αποσύρεται το αισθητηριακό ρεύμα, ξεχνάμε το σώμα μας. Όταν συγκεντρωθούμε πλήρως στην εστία των ματιών, απορροφιόμαστε περισσότερο σ' αυτό που βρίσκεται μπροστά μας. Θα αρχίσουμε να βλέπουμε κάποιες αστραπές φωτός ή φώτα από διάφορα χρώματα. Πρέπει να συνεχίσουμε να κοιτάζουμε με πλήρη προσοχή στο μέσον από ο,τιδήποτε βρίσκεται μπροστά μας. Να κοιτάζουμε εντατικά και να διεισδύουμε βαθιά, για να βρούμε τι υπάρχει εκεί. Η δουλειά μας είναι να κοιτάζουμε με αγάπη και διαπεραστικά ο,τιδήποτε είναι μπροστά μας και να μην ανησυχούμε για το τι γίνεται μέσα στο σώμα. Πρέπει να είμαστε τελείως εστιασμένοι σε ό,τι είναι μπροστά μας. Τότε καθώς συγκεντρωνόμαστε όλο και περισσότερο, αυτά τα φώτα θα σταθεροποιηθούν και μπορεί να δούμε κόκκινο, άσπρο, πράσινο, μπλέ, βιολέ, μωβ, κίτρινο, πορτοκαλλί ή χρυσό φως, ή αστραπές φωτός. Ο,τιδήποτε βλέπουμε, πρέπει να συγκεντρωθούμε στο μέσο του.

Καθώς διαλογιζόμαστε περισσότερο, καθώς η προσοχή μας είναι πιο εστιασμένη και προοδεύουμε, θα μπορέσουμε να δούμε εσωτερικές θέες. Μπορεί να δούμε τα εσωτερικά άστρα, το φεγγάρι και τον ήλιο. Καθώς κοιτάζουμε προσεχτικά στο μέσον από ό,τι βλέπουμε, η δύναμη του Θεού θα μας οδηγήσει πέρα από αυτό το φυσικό επίπεδο, στα ανώτερα επίπεδα.

Η δεύτερη άσκηση του διαλογισμού είναι η ακρόαση του

εσωτερικού ήχου. Συγκεντρώνουμε την προσοχή μας στην έδρα της ψυχής και ακούμε το εσωτερικό Ηχητικό Ρεύμα. Αυτός ο Ήχος είναι η δύναμη του Θεού, ο ιερός Λόγος ή Νάαμ, που έφερε σε ύπαρξη όλη τη δημιουργία. Η ψυχή είναι της ίδια ουσίας με αυτή του Θεού και του Ηχητικού Ρεύματος. Έτσι όταν αυτή ακούει τη θεία Μελωδία μαγνητίζεται από αυτή. Η ψυχή μπορεί τότε να ταξιδέψει πάνω στο Ηχητικό Ρεύμα και να διασχίσει τις ανώτερες περιοχές.

Βήμα Έκτο: Το ταξίδι στις Ανώτερες Περιοχές

Καθώς απορροφιόμαστε περισσότερο μέσα στο εσωτερικό Φως και Ήχο που βλέπουμε και ακούμε στο διαλογισμό μας, υπερβαίνουμε το φυσικό επίπεδο και μπαίνουμε στην αστρική περιοχή. Ο φυσικός κόσμος που είναι καμωμένος κυρίως από ύλη, αφήνεται πίσω και βρίσκουμε ένα βασίλειο με περισσότερη συνειδητότητα. Εκεί ταξιδεύουμε με ένα κάλυμμα που είναι γνωστό σαν αστρικό σώμα. Αυτό είναι ένα αιθερικό σώμα. Η αστρική περιοχή είναι γεμάτη από ομορφιά και θαυμάσιο Φως και Ήχο.

Όταν υπερβούμε την αστρική περιοχή, μπαίνουμε στην αιτιατή περιοχή. Αυτή είναι μια περιοχή που είναι ακόμη πιο αιθερική. Αποτελείται από ίσα μέρη ύλης και συνειδητότητας. Σ' αυτή την περιοχή αποβάλλουμε το αστρικό μας σώμα και ταξιδεύουμε με το αιτιατό μας σώμα.

Πηγαίνοντας ακόμη πιο πάνω, μπαίνουμε στην υπεραιτιατή περιοχή. Κάθε περιοχή έχει όλο και περισσότερο Φως και όλο και πιο ανώτερους Ουράνιους Ήχους και μακαριότητα. Η υπεραιτιατή περιοχή έχει περισσότερη συνειδητότητα και μόνο ένα μικρό ποσοστό απατηλότητας. Στην υπεραιτιατή περιοχή, το αιτιατό σώμα αφήνεται πίσω και η ψυχή μας είναι σκεπασμένη μόνο με ένα λεπτό κάλυμμα. Σ' αυτό το στάδιο αναγνωρίζουμε τον εαυτό μας σαν ψυχή. Βλέπουμε πως η ψυχή είναι τόσο φωτεινή, όσο δώδεκα εξωτερικοί ήλιοι. Είναι ένα στάδιο όπου έχουμε τη συνειδητοποίηση του «Sohang» ή «Εγώ είμαι Αυτό» ή «Aham Brahm Asmi». Συνειδητοποιούμε ότι είμαστε της ίδιας ουσίας με αυτήν του Δημιουργού. Τελικά, φτάνουμε στην περιοχή, από όπου

προήλθε η δύναμη του Θεού, την πνευματική περιοχή που είναι γνωστή σαν Sach Khand, Maqam-i-Haq, ή Αληθινό Βασίλειο. Αυτή είναι η καθαρά πνευματική περιοχή όλου του Φωτός και όλης της μακαριότητας, όπου όλα τα καλύμματα της ψυχής έχουν αποβληθεί. Δεν υπάρχει ούτε ίχνος ύλης σ' αυτή την περιοχή. Εδώ η ψυχή μας βυθίζεται μέσα στον ωκεανό της παν-συνειδητότητας, στην Υπερψυχή, στην Πηγή από όπου ήρθε. Η σταγόνα του νερού βυθίζεται μέσα στον Ωκεανό και γίνεται ο Ωκεανός. Η ακτίνα του φωτός βυθίζεται μέσα στον Ήλιο και γίνεται ο Ήλιος.

Σε κάθε στάδιο του ταξιδιού έχουμε την εμπειρία όλο και μεγαλύτερων κυμάτων πνευματικής μακαριότητας που διαπερνούν την ψυχή μας. Ένα ένα τα καλύμματα που σκεπάζουν την ψυχή μας αποβάλλονται, ωσότου να επιστρέψουμε στην πρωταρχική μας κατάσταση. Σε κάθε περιοχή νομίζουμε πως έχουμε φτάσει στην ανώτατη κατάσταση έκστασης, αλλά βλέπουμε πως το επόμενο στάδιο μάς γεμίζει με μεγαλύτερη αγαλλίαση. Η απώτατη μακαριότητα είναι όταν η ψυχή μας βυθίζεται ξανά μέσα στο Θεό, στο Δημιουργό της. Αυτή είναι η κατάσταση που όλοι μας πρέπει να φτάσουμε για να πραγματοποιήσουμε την αιώνια ειρήνη και ευτυχία. Αυτή η βύθιση της ψυχής μας μέσα στο Δημιουργό φέρνει χαρά και ευτυχία που μένει μαζί μας για πάντα. Φθάνοντας σ' αυτά τα ανώτερα εσωτερικά στάδια μακαριότητας, φέρνουμε μαζί μας ένα θείο δώρο που μας βοηθά στα προβλήματα που έχουμε στη ζωή μας. Μπορούμε να αναζητήσουμε αυτή την πηγή οποτεδήποτε θέλουμε. Η μακαριότητα και η ευτυχία που έχουμε στο διαλογισμό μένει μαζί μας, ακόμη και μετά που βγαίνουμε από το διαλογισμό. Είναι μια ανεξάντλητη πηγή αγάπης και ειρήνης από όπου μπορούμε να πάρουμε όποτε επιθυμούμε. Η εμπειρία είναι τόσο δυνατή και μας πληρεί τόσο βαθιά, που μας βοηθά να υπερβούμε τους πόνους και τις θλίψεις της ζωής. Δεν έχει σημασία τι μας συμβαίνει στη ζωή, έχουμε μια πηγή νέκταρ μέσα μας, απ' όπου μπορούμε να πιούμε οποιαδήποτε στιγμή: Αυτό είναι το δώρο που μπορούμε να έχουμε με το διαλογισμό.

ΑΣΚΗΣΗ:

Ξαναδιαβάστε το κεφάλαιο για να καταλάβετε την τεχνική του διαλογισμού. Βρείτε έναν ήσυχο και άνετο τόπο για να ασκήσετε το διαλογισμό. Αρχίστε με δεκαπέντε λεπτά και, με την πάροδο του χρόνου, αυξείστε τον σε τριάντα λεπτά την ημέρα. Καθώς προοδεύετε αυξείστε το χρόνο του διαλογισμού σε μια ή δύο ώρες. Κρατείστε ένα ημερολόγιο των εμπειριών σας.

Κεφάλαιο Πέμπτο

Η ΑΛΗΘΙΝΗ ΕΥΤΥΧΙΑ ΜΑΣ ΠΕΡΙΜΕΝΕΙ ΜΕΣΑ ΜΑΣ

Η ιστορία μάς λέει για το μεγάλο Πρίγκιπα Siddhartha, που τον ξέρουμε σήμερα σαν Βούδα (ο Φωτισμένος). Αυτός είχε τα πάντα που μπορούσε να επιθυμήσει κανείς στη ζωή του: ήταν ένας πρίγκιπας, ζούσε μέσα σε ένα βασιλικό παλάτι, είχε μεγάλα πλούτη και μια όμορφη γυναίκα και παιδί. Ο πατέρας του, προσπαθώντας να εμποδίσει μια προφητεία που έλεγε ότι ο γιός του θα στρεφόταν από τη βασιλεία προς την πνευματική ζωή, τον κρατούσε προφυλαγμένο μέσα στο παλάτι, έτσι ώστε να γίνει τελικά βασιλιάς. Αλλά μια μέρα, ο Πρίγκιπας Siddhartha κατάφερε να βγει έξω από τα προστατευτικά τείχη του παλατιού και έμεινε κατάπληκτος με αυτά που είδε. Ο πατέρας του δεν τον είχε αφήσει να μάθει πως οι άνθρωποι αρρωσταίνουν, γερνούν και πεθαίνουν. Η περιοδεία του μέσα στο βασίλειο τού αποκάλυψε τη φρικαλεότητα της ζωής. Για πρώτη φορά είδε ανθρώπους να υποφέρουν από αρρώστια και γηρατιά και μετά τελικά να πεθαίνουν. Είδε τότε ότι όλη η ζωή είναι ταλαιπωρία και ότι όλες οι εγκόσμιες επιθυμίες οδηγούν σε πόνο και δυστυχία. Αυτή η αποκάλυψη τον έκανε να αρχίσει να ψάχνει να βρει μια ειρήνη και μια ευτυχία που να μην είναι εφήμερες αλλά αιώνιες.

Ψάχνοντας για την Ευτυχία μέσα στον Κόσμο

Όλοι μας σήμερα ψάχνουμε για την ειρήνη και την ευτυχία. Αυτή η αναζήτηση είναι παγκόσμια. Στο κάτω-κάτω, κανένας δεν επιθυμεί να είναι δυστυχισμένος! Οι άνθρωποι προσπα-

θούν να βρουν τη χαρά με πολλούς τρόπους. Μερικοί την ψάχνουν στα πλούτη και στις περιουσίες. Άλλοι προσπαθούν να τη βρουν στο όνομα και στη φήμη. Μερικοί κοιτάζουν γι' αυτή στις εγκόσμιες σχέσεις. Πολλοί επιδιώκουν τις διασκεδάσεις, όπως να πηγαίνουν στον κινηματογράφο, να ακούνε μουσική, να πηγαίνουν σε πολιτιστικές εκδηλώσεις, να βλέπουν τηλεόραση και να απασχολούνται με τις απολαύσεις των αισθήσεων. Υπάρχουν αυτοί που απολαμβάνουν να συμμετέχουν ή να κοιτάζουν τα σπορ. Και υπάρχουν και οι άνθρωποι που ψάχνουν να βρουν απόλαυση στα ναρκωτικά και το οινόπνευμα.

Αν αναλύσουμε όλες αυτές τις επιδιώξεις βλέπουμε πως δεν φέρνουν την ευτυχία, όπως υποσχέθηκαν. Μπορεί να έχουμε ευτυχία από αυτά για κάποιο διάστημα, αλλά ο χαμός οποιοσδήποτε από τα αγαθά που κατέχουμε ή κάποιου συγγενούς μας, μάς φέρνει ανείπωτο πόνο και θλίψη. Αν πάθει ζημιά το αυτοκίνητό μας, θρηνούμε τη μοίρα μας. Αν το σπίτι μας καταστραφεί από φωτιά, αισθανόμαστε σα να έχουμε χάσει ό,τι ήταν σημαντικό στη ζωή. Αν είμαστε εκατομμυριούχοι και ξαφνικά χρεοκοπήσουμε, απελπιζόμαστε τόσο πολύ που σκεφτόμαστε την αυτοκτονία. Αν αρρωστήσουμε και δεν μπορούμε να κάνουμε ό,τι κάνουμε συνήθως, απογοητευόμαστε και δυσαρεστούμαστε. Αν χάσουμε τη δουλειά μας παθαίνουμε κατάθλιψη. Και αν κάποιος από τους αγαπημένους μαςπεθάνει, μας πνίγει η θλίψη. Η ευτυχία που είχαμε κατά τη διάρκεια που είχαμε τα χρήματά μας, τα υπάρχοντά μας και τους αγαπητούς μας και τους φίλους μας, γίνεται μια βαθιά λύπη για το χαμό τους. Κάποια στιγμή στη ζωή μας, ανακαλύπτουμε πως η ευτυχία στον εξωτερικό κόσμο είναι μια εφήμερη απατηλότητα. Τα πάντα μέσα σ' αυτό τον κόσμο πρέπει να χαθούν. Τελικά και εμείς επίσης πρέπει να αντιμετωπίσουμε το φυσικό μας τέλος και πρέπει να αφήσουμε πίσω μας ό,τι αγαπήσαμε.

Αυτή η συνεχής επιδίωξη της εξωτερικής ευτυχίας έχει πολλές αποτυχίες. Ακόμη και τα μέσα που χρησιμοποιούμε για να φτάσουμε στο στόχο μας, μάς δημιουργούν πολλά βάσανα και ταλαιπωρίες. Οποτεδήποτε στοχεύουμε σε κάποιο στόχο, οι

πέντε παίκτες που είναι ο θυμός, η λαγνεία, η απληστία, η προσκόλληση και ο εγωισμός, προσπαθούν να μας εμποδίσουν. Αυτά τα πέντε πάθη παίζουν το ρόλο τους, μολύνοντας τις χαρές μας με άπειρη θλίψη. Για παράδειγμα, αν προσπαθούμε να κατορθώσουμε κάποιο στόχο είτε αυτός είναι να αγοράσουμε ένα σπίτι ή να φτάσουμε στην ανώτατη θέση μέσα στην εταιρεία μας, βασανιζόμαστε από πολλές δυσκολίες που οφείλονται σ' αυτά τα πέντε πάθη. Ο θυμός μάς καταλαμβάνει, όταν κάποιος παρεμβαίνει και μας εμποδίζει να κατορθώσουμε το σκοπό μας. Ενοχλούμαστε και θυμώνουμε με οποιονδήποτε βάζει εμπόδια στο δρόμο μας ή που δεν συνεργάζεται μαζί μας, για να μας βοηθήσει να έχουμε αυτό που θέλουμε. Η λαγνεία εκφράζεται σαν μια έντονη επιθυμία να έχουμε αυτό που θέλουμε. Μερικές φορές μας κάνει να μην μπορούμε ούτε να συλλογιστούμε. Οδηγούμαστε στην επίτευξη του στόχου μας ακόμη και σε βάρος άλλων παραγόντων. Και η απληστία σηκώνει επίσης το άσχημο κεφάλι της. Αν έχουμε αρκετά χρήματα για ένα μέτριο αυτοκίνητο, γινόμαστε άπληστοι και θέλουμε να κάνουμε μια πιο πολυδάπανη αγορά, ακόμη και αν δεν έχουμε τη δυνατότητα. Αρχίζουμε να θυσιάζουμε τα χρήματα που είχαμε βάλει στην άκρη για τις σπουδές του παιδιού μας, για να πληρώσουμε γι' αυτό. Μας καταλαμβάνει τέτοια μανία να αποκτήσουμε χρήματα, για να πληρώσουμε για τις άπληστες επιθυμίες μας, που μερικοί καταφεύγουν ακόμη και σε άτιμα μέσα, για να αποκτήσουν χρήματα. Μετά, μας καταλαμβάνει η προσκόλληση. Δίνουμε στο επιθυμητό αντικείμενο την πρώτη μας προτεραιότητα. Αν αυτό είναι το να αποκτήσουμε κάτι, βάζουμε όλη μας την προσοχή στο να ξοδέψουμε χρήματα γι' αυτό, ακόμη και σε βάρος των άλλων μας αναγκών στη ζωή. Αν είμαστε προσκολλημένοι σε ένα έπιπλο, γινόμαστε φανατικοί και ακόμη και αν το μικρό παιδί μας κάνει μια γρατζουνιά σ' αυτό, είμαστε έτοιμοι να πληγώσουμε τα λεπτά αισθήματα του μικρού παιδιού, για να προστατέψουμε τη χωρίς ζωή και αισθήματα ομορφιά του αντικείμενου. Τελικά, ο εγωισμός μπαίνει στο προσκήνιο. Είμαστε τόσο υπερήφανοι γι' αυτά που κατέχουμε! Καυχόμαστε για τα υπάρχοντά μας σε όλους όσους μας πλησιάζουν. Αισθανόμαστε πως έχουμε κά-

νει ένα μεγάλο κατόρθωμα με τις αγορές μας. Κοιτάζουμε αφ' υψηλού τους άλλους και κρίνουμε αυτούς που έχουν πιο απλά υπάρχοντα. Επιτυγχάνοντας το στόχο μας, όπως το να αγοράσουμε ένα σπίτι, μια βάρκα, ένα αεροπλάνο ή οποιοδήποτε άλλο πράγμα, έχουμε πραγματικά βρεί την ευτυχία; Στη διαδικασία έχουμε χαλάσει τις σχέσεις μας με την οικογένειά μας, έχουμε βασανιστεί από τα εμπόδια που πιθανόν να συναντήσαμε και έχουμε θυσιάσει τις ηθικές αρχές μας.

Το ίδιο γίνεται και με τις εγκόσμιες σχέσεις μας. Όταν είμαστε νέοι, επιθυμούμε ένα σύντροφο για να παντρευτούμε. Μιας και βάλλουμε στο νου μας κάποιον, θυμώνουμε με όποιον μας εμποδίσει να είμαστε μ' αυτό το πρόσωπο. Σχηματίζουμε την εικόνα μιας τέλειας σχέσης και ακόμη και θυμώνουμε μ' αυτόν ή μ' αυτήν που αγαπάμε, αν δεν ζει σύμφωνα με τις προσδοκίες μας. Επίσης μας βασανίζει η λαγνεία και η απληστία στη σχέση μας με αυτούς που αγαπάμε. Μετά αναπτύσσουμε προσκόλληση που μπορεί να είναι τόσο δυνατή που γινόμαστε κτητικοί και ζηλιάρηδες, αν το πρόσωπο που αγαπάμε δεν μας δίνει ολόκληρη την προσοχή του κάθε στιγμή της ζωής μας. Ο εγωισμός προκαλεί δυνατούς καυγάδες σε μια σχέση. Αυτά τα πέντε πάθη έχουν σαν αποτέλεσμα τις συζητήσεις και τις διαμάχες και με την πάροδο του χρόνου η σχέση μπορεί να χαλάσει. Αυτά είναι τα προβλήματα που βρίσκουμε σε οποιαδήποτε σχέση μεταξύ δύο ανθρώπων. Αυτό που άρχισε σαν έλξη και βαθιά αγάπη μπορεί να εκφυλιστεί με τα χρόνια εξαιτίας του θυμού, της λαγνείας, της απληστίας, της προσκόλλησης και του εγωισμού. Έτσι, η υπόσχεση της γαμήλιας ευτυχίας μπορεί να μην αντέξει στις αρνητικές δυνάμεις του κόσμου.

Έχοντας αποκτήσει το αντικείμενο της επιθυμίας μας συνέχεια επαγρυπνούμε για να το προστατέψουμε. Αν ψάχνουμε να βρούμε την ευτυχία συσσωρεύοντας πλούτη, αυτό δεν γίνεται χωρίς διακυμάνσεις. Οι τιμές του χρηματιστηρίου ανεβοκατεβαίνουν. Η οικονομία πηγαίνει από τον πληθωρισμό στην υποχώρηση και στην πτώση. Μερικές φορές βρίσκουμε μια καλή δουλειά και μερικές φορές δεν μάς δέχονται ή μάς απολύουν. Οι περιουσίες υπόκεινται σε κλοπή, σε καταστρο-

φή από φωτιά, ανεμοστρόβιλους, πλημύρες ή ξεσπάσματα ηφαιστείων. Τα στοιχεία της φωτιάς, του αέρα, του νερού ή της γης μπορεί να απαιτήσουν την περιουσία μας. Και αν μας βρεί μια τέτοια καταστροφή, υποφέρουμε για το χαμό των αντικειμένων, σα να καταστράφηκε ένα μέρος του εαυτού μας. Μπορεί να βρίσκουμε ευχαρίστηση στις σχέσεις μας, αλλά αργά ή γρήγορα θα υποστούμε τον αναπόφευκτο χαμό τους με το θάνατο. Λοιπόν, αυτό το ίδιο το αντικείμενο ή το πρόσωπο που μας έδινε ευτυχία μας φέρνει πόνο, όταν το χάσουμε.

Έτσι έχουν τα πράγματα σ' αυτό τον κόσμο. Βλέποντας την πραγματικότητα της ζωής, αρχίζουμε να διερωτώμαστε: Υπάρχει καμιά ελπίδα να βρούμε πραγματική ευτυχία μέσα στον κόσμο; Και αν υπάρχει πώς_ μπορούμε να τη βρούμε;

Πώς να Βρούμε Διαρκή Ευτυχία

Πρώτα χρειάζεται να αναλύσουμε τι είναι ευτυχία. Μπορεί να καθοριστεί σαν μια κατάσταση χαράς, ειρήνης και αγάπης. Άλλοι τη θεωρούν σαν έλλειψη θλίψης, πόνου και βασάνων. Αν κοιτάξουμε τους τόσους πολλούς τρόπους που οι άνθρωποι προσπαθούν να αποκτήσουν την ευτυχία, συνειδητοποιούμε πως, ό,τι μέσα στη ζωή μάς δίνει χαρά, έχει μέσα του το σπόρο του πόνου. Όταν περάσουν οι χαρές της ζωής, έχουμε πόνο και βάσανα.

Μέσα στους αιώνες, οι μεγάλοι δάσκαλοι, οι σοφοί, οι άγιοι και οι φιλόσοφοι του κόσμου πάντα μας λένε πως η αληθινή ευτυχία υπάρχει. Αλλά δεν βρίσκεται σε τίποτα που ανήκει σ' αυτό τον κόσμο. Μπορούμε να τη βρούμε μόνο μέσα μας. Αν την ψάχνουμε έξω, συνεχώς θα απογοητευόμαστε. Αν γυρεύουμε την τελειότητα μέσα σ' αυτό τον κόσμο, δεν θα τη βρούμε. Κάθε διαμάντι έχει ένα ελάττωμα, κάθε ομορφιά ένα ψεγάδι. Είναι γι' αυτό το λόγο που βλέπουμε τους ανθρώπους που αποκτούν το αντικείμενο της επιθυμίας τους να έχουν καινούριες επιθυμίες. Αγοράζουμε ένα αντικείμενο ή ένα χρήσιμο μηχάνημα και πολύ σύντομα θέλουμε ένα άλλο. Ακόμη, σε πολλές χώρες, οι άνθρωποι χωρίζουν από τον ένα γάμο και κάνουν έναν άλλο, μια φορά, δύο, τρεις, ίσως και περισσότερες. Πάμε από τη μια δραστηριότητα

στην άλλη νομίζοντας πως θα μας δώσει την πληρότητα που λαχταράμε. Όσο μας δελεάζουν τα επιδεικτικά κοσμήματα του εξωτερικού κόσμου, θα συνεχίσουμε σ' αυτό τον τροχό της απογοήτευσης. Έχουμε ξεχάσει ότι το αληθινό κόσμημα μάς περιμένει μέσα μας. Η αληθινή ευτυχία δεν βρίσκεται έξω: η αληθινή ευτυχία βρίσκεται μέσα μας.

Υπάρχει μόνο μια πηγή ευτυχίας που είναι διαρκής, που δεν μπορεί να καταστραφεί από τον αέρα, τη φωτιά ή τη γη. Δεν μπορεί κανείς να μας την πάρει, ούτε κατά τη διάρκεια της ζωής μας ούτε την ώρα του θανάτου. Η μόνη διαρκής ευτυχία είναι ο Θεός. Μερικοί μύστες της Ανατολής αναφέρουν το Θεό ως «sat-chit-ananda». Αυτές οι λέξεις μεταφράζονται αντίστοιχα ως αλήθεια, συνειδητότητα και μακαριότητα. Οι περισσότεροι από μας συσχετίζουν το Θεό με την αιώνια αλήθεια. Επίσης σκεπτόμαστε για το Θείο Δημιουργό ότι είναι παν-συνείδητος, παντογνώστης και παντοδύναμος. Αλλά στη Δύση, σπάνια σκεπτόμαστε γι' Αυτόν πως είναι θεία μακαριότητα. Όμως οι μύστες όλων των θρησκειών, που περιγράφουν τις εμπειρίες τους με το Θεό, μιλάνε γι' αυτό. Ακόμη περισσότερο από την απόκτηση της θείας σοφίας, απορροφώνται στην υπερβατική έκσταση που νιώθουν, όταν η ψυχή τους βυθίζεται μέσα στο Θεό. Στο χριστιανισμό, βλέπουμε πως τα γραπτά της Αγίας Τερέζας της Άβιλα ή του Αγίου Ιωάννου του Σταυρού είναι γεμάτα από αναφορές για την συναρπαστική και θεία έκσταση. Οι Μουσουλμάνοι και οι Σούφι μύστες επανειλημμένα εκφράζουν στην ποίησή τους τη μακαριότητα της ένωσης της ψυχής με το Θεό. Αυτή η εμπειρία της ανείπωτης ευτυχίας δεν ήταν αποκλειστικά μόνο για τους άγιους και μύστες του παρελθόντος. Αυτό που αυτοί γεύτηκαν μπορούμε και μεις επίσης να το γευτούμε. Το μυστικό είναι να βρούμε τη γλύκα μέσα μας.

Όσο ψάχνουμε να βρούμε την ευτυχία μέσα στον κόσμο, θα απογοητευόμαστε, γιατί όλη η ύλη υπόκειται στη φθορά και στην καταστροφή. Μόνο ο Θεός είναι διαρκής. Όλες οι γραφές μάς λένε πως ο Θεός είναι μέσα μας. Το ερώτημα είναι πώς να Τον βρούμε.

Οι Άγιοι και οι μύστες μπόρεσαν να πραγματοποιήσουν το

r-

Θεό μέσα τους και μοιράστηκαν τη γνώση τους με την ανθρωπότητα. Μας περιέγραψαν τί είναι ο Θεός και πώς μπορούμε να έρθουμε σε επαφή μαζί Του. Μας λένε πως ο Θεός είναι ένας ωκεανός όλου του φωτός, όλης της αγάπης και όλης της συνειδητότητας. Είναι το άλφα και το ωμέγα όλης της ύπαρξης. Ούτε δημιουργήθηκε ούτε μπορεί να καταστραφεί. Αυτός είναι όλα όσα υπάρχουν.

Η ψυχή είναι μια σταγόνα της ουσίας Του. Έτσι, της ψυχής η πραγματική φύση είναι επίσης «sat-chit-ananda», «αλήθεια, συνειδητότητα και μακαριότητα». Ο καθένας μας είναι πραγματικά μια σταγόνα αυτής της μακάριας ενημερότητας. Και είναι, μόνο όταν ταυτιστούμε με τον πραγματικό μας εαυτό, που γινόμαστε μια κινούμενη σταγόνα μακαριότητας πάνω στη γη. Περιπλανιόμαστε στην έρημο της γης καψαλιζόμενοι όλο και περισσότερο, ψάχνοντας για τον ωκεανό. Χρειάζεται να συνειδητοποιήσουμε πως βρίσκεται μέσα μας μια δεξαμενή με δροσερό νερό. Αν μπορέσουμε να ταυτίσουμε τους εαυτούς μας με την αληθινή μας ουσία, θα αρχίσουμε να ζούμε σε μια θεία κατάσταση ευτυχίας.

Η Άγνοια δεν είναι Μακαριότητα

Με όλη αυτή την έκσταση μέσα μας πώς γίνεται τόσο πολλοί άνθρωποι να είναι δυστυχισμένοι, θλιμμένοι και απελπισμένοι; Λέγεται πως η άγνοια είναι μακαριότητα. Αλλά σ' αυτή την περίπτωση, η άγνοια δεν είναι μακαριότητα. Εμείς δεν γνωρίζουμε πως η αληθινή μας ουσία βρίσκεται κρυμμένη βαθιά μέσα μας. Αυτή είναι καλυμμένη από το νου μας, από το σώμα μας και τον κόσμο.

Για να καταλάβουμε την αιτία της άγνοιάς μας, μπορούμε να αναφερθούμε στα διδάγματα των φωτισμένων μυστών και άγιων, που τα λόγια τους έχουν διαφυλαχτεί μέσα στις διάφορες γραφές. Αυτοί εξηγούν πως στην αρχή ο ωκεανός της αλήθειας, της συνειδητότητας και της μακαριότητας, που ονομάζουμε Θεό, εφερε τη δημιουργία σε ύπαρξη και χώρισε μέρη από τον Εαυτό του, που ονομάζονται ψυχές. Αυτές οι ψυχές στάλθηκαν να κατοικήσουν σε διάφορες περιοχές της δημιουργίας. Αυτές οι σταγόνες ήταν της ουσίας του Θε-

ου. Όταν αυτές μπαίνουν σ' αυτό το φυσικό κόσμο, παίρνουν ένα σώμα και ένα νου. Επειδή η ψυχή είναι πνεύμα, χρειάζεται ένα φυσικό σώμα και νου μέσα στα οποία να εργάζεται και να επικοινωνεί με το φυσικό κόσμο. Η ιδέα ήταν πως η ψυχή θα ήταν η ελέγχουσα δύναμη μέσα στο νου και στο σώμα. Αλλά δυστυχώς, συνέβηκε το αντίθετο. Η ψυχή ταυτίστηκε τόσο πολύ με το σώμα και το νου που ξέχασε τον εαυτό της. Ο νους είναι ένας δυνατός πράκτορας και είναι επίσης λάτρης της απόλαυσης. Εύκολα έλκεται από τους πειρασμούς του εξωτερικού κόσμου. Το κάλεσμα των σειρήνων του κόσμου έλκει τις αισθήσεις στις όμορφες θέες, στους γλυκούς ήχους, στις ωραίες ευωδίες, στις νόστιμες γεύσεις και στα δελεαστικά αισθήματα. Οι αισθήσεις σέρνουν το νου προς τον εξωτερικό κόσμο και ο νους παίρνει μαζί του την ψυχή για να απολαύσει τα εγκόσμια θέλγητρα. Με τον καιρό, καθώς η ψυχή είναι χαμένη, μέσα στο παιχνίδι του κόσμου, τελικά ξεχνάει ποια είναι η φύση της. Συγκεντρώνεται περισσότερο στον εξωτερικό κόσμο παρά στην αλήθεια, τη συνειδητότητα και τη μακαριότητα, που είναι η αληθινή της ουσία.

Τα παιδιά μπαίνουν στον κόσμο έχοντας αγνότητα και αθωότητα. Κοιτάζοντας μέσα στα μάτια τους τα βρίσκει κανείς γεμάτα αγάπη και ευτυχία. Τόση πολλή χαρά ακτινοβολείται από τα παιδιά, που νιώθουμε ευχαρίστηση να είμαστε γύρω τους. Αλλά από τη στιγμή που γεννιούνται, βομβαρδίζονται από όλα τα εγκόσμια που αποσπούν την προσοχή. Αυτά αμέσως περιτριγυρίζονται από παιχνίδια, κρεμαστά κινούμενα αντικείμενα, κουδουνίστρες και μουσική. Αρχίζουν να εξερευνούν το μικρό κόσμο γύρω τους. Καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν, εκπαιδεύονται στην κουλτούρα μέσα στην οποία ζουν. Η εξάσκησή τους είναι κυρίως φυσική και διανοητική. Σιγά σιγά αυτά χάνουν την επαφή με την αγνότητά τους και την ουσιαστική τους φύση. Όπως οι ενήλικες γύρω τους, μπερδεύονται μέσα στον κόσμο και ξεχνούν πως είναι ψυχή. Όσο περισσότερο ταυτιζόμαστε με το σώμα και το νου μας, τόσο περισσότερο χρόνο ξοδεύουμε στις επιδιώξεις που ικανοποιούν τις φυσικές και τις διανοητικές μας ανάγκες.

Καθώς μεγαλώνουμε, διδασκόμαστε πόσο είναι σηυαντική

η φυσική και η διανοητική μας ανάπτυξη. Αρχίζουμε να πιστεύουμε πως η ευτυχία βρίσκεται μόνο στην ανάπτυξη του εαυτού μας ο αυτούς τους δύο τομείς. Η ζωή γίνεται ένας ξέφρενος αγώνας στον οποίο προσπαθούμε να ανταπεξέλθουμε στις φυσικές μας ανάγκες για τροφή, ρούχα, στέγη, ανέσεις και συγχρόνως να έχουμε αισθησιακές απολαύσεις, να αποκτήσουμε υλικά αγαθά και αγάπη. Αφιερώνουμε χρόνο στην ανάπτυξη της διάνοιάς μας προσπαθώντας να έχουμε μια καλή εκπαίδευση για να μας βοηθήσει να κάνουμε μια σταδιοδρομία που θα μας ανταμείψει. Απασχολούμαστε με πράγματα που είναι για να περνά κανείς την ώρα του και δίνουν απόλαυση στο νου. Ψάχνουμε να βρούμε την ευτυχία ικανοποιώντας τις συναισθηματικές ανάγκες μας για αγάπη και συντροφικότητα μέσω της σχέσης μας με την οικογένειά μας, τους φίλους μας και τους αγαπημένους μας. Ψάχνουμε να βρούμε ένα σύντροφο στη ζωή και τελικά παντρευόμαστε και κάνουμε οικογένεια. Μπορούμε να ψάξουμε στη μνήμη μας να δούμε αν κανείς μάς είπε ποτέ πως η ευτυχία βρίσκεται μέσα μας. Αυτός ήταν ο ρόλος των πνευματικά ειδήμονων, των αγίων και των μυστών, να μας αφυπνίσουν και να μας πουν πως η δεξαμενή του νέκταρ, που δίνει μακαριότητα, κοχλάζει μέσα μας.

Πίνοντας από τη Μακαριότητα Μέσα μας

Ο τρόπος για να φτάσουμε σ' αυτήν τη δεξαμενή είναι απλός. Αφορά μόνο την προσοχή μας. Μπορούμε να κατευθύνουμε την προσοχή μας οπουδήποτε επιθυμούμε. Μπορούμε να τη βάλλουμε στο σώμα μας. Μπορούμε να την εστιάσουμε στο νου μας. Ή μπορούμε να συγκεντρώσουμε την προσοχή μας στην ψυχή μας. Δυστυχώς, από την παιδική μας ηλικία έχουμε εξασκηθεί να εστιάζουμε την προσοχή μας στο σώμα και στο νου μας. Φυσκά είναι εύκολο στις αισθήσεις μας να απασχολούνται με τις δραστηριότητες του κόσμου μέσω των ματιών, των αυτιών, της μύτης, του στόματος και του δέρματός μας. Οι γονείς μας και οι δάσκαλοί μας ποτέ δεν μας δίδαξαν πώς να εστιάσουμε την προσοχή μας στην ψυχή μας. Αν το είχαν κάνει αυτό τώρα θα είχαμε προοδεύσει στο να

βρίσκουμε την πηγή της συνειδητότητας και της μακαριότητας μέσα μας.

Η καθοδήγηση για το πώς θα βάλλουμε την προσοχή μας στην ψυχή μας είναι δουλειά των πνευματικών δασκάλων. Από ένα ειδήμονα, μπορούμε να μάθουμε την απλή αυτή διαδικασία, έτσι ώστε να μπορέσουμε να έχουμε την εμπειρία της αγνής μακαριότητας της αληθινής μας φύσης. Ονομάζουμε αυτή τη διαδικασία αυτοσυγκέντρωση ή εστίαση της προσοχής μας. Αλλά η πιο δημοφιλής της ονομασία είναι διαλογισμός.

Ο διαλογισμός είναι εύκολος. Ένας από τους μεγάλους πνευματικούς δασκάλους αυτού του αιώνα, ο Sant Kirpal Singh, συνήθιζε να λέει πως είναι σα να κλείνουμε ένα συρτάρι και ν' ανοίγουμε ένα άλλο. Κατά τη διάρκεια του διαλογισμού, απλώς βάζουμε τις σκέψεις μας του κόσμου και τα προβλήματά μας μέσα σε ένα συρτάρι και το κλείνουμε. Μετά, ανοίγουμε το συρτάρι του διαλογισμού και συγκεντρωνόμαστε μόνο σ' αυτό. Όταν τελειώσει ο διαλογισμός μπορούμε τότε να ανοίξουμε το συρτάρι των σκέψεών μας και των γήινων προβλημάτων και να ασχοληθούμε με αυτά.

Διαλογισμός είναι η εστίαση της προσοχής μας στην έδρα της ψυχής, που είναι μεταξύ και πίσω από τα δύο φρύδια. Αν μπορέσουμε να σταματήσουμε να βάζουμε την προσοχή μας στα εξωτερικά μας μάτια και αυτιά, για λίγο, και συγκεντρωθούμε στην έδρα της ψυχής θα κρούσουμε στην πηγή της ευτυχίας και της μακαριότητας που μας περιμένει.

Αφιερώνοντας δύο ώρες κάθε μέρα στην αυτοσυγκέντρωση, στην εστία των ματιών, θα βοηθήσει την προσοχή μας να αποσυρθεί από το σώμα. Τελικά το αισθητηριακό μας ρεύμα που μας δίνει την αίσθηση αυτού του φυσικού κόσμου είναι διάχυτο μέσα σε όλο το σώμα. Καθώς συγκεντρωνόμαστε στην έδρα της ψυχής, το αισθητηριακό ρεύμα αρχίζει να αποσύρεται από τα άκρα. Έρχεται από τα πόδια και τους μηρούς στον κορμό. Τελικά συγκεντρώνεται τελείως στην έδρα της ψυχής. Μιας και φτάσει σ' αυτό το σημείο, αρχίζουμε να βλέπουμε το θείο Φως και να ακούμε τον Ουράνιο Ήχο. Είμαστε αυτόπτες μάρτυρες του Φωτός και του Ήχου που προήρθαν απο το Θεό στη χαραυγή της Δημιουργίας. Όπως

ένα ρεύμα, αυτό το ρυάκι, ρέει από το Θεό μέσω όλων των περιοχών και επιστρέφει επίσης σ' Εκείνον. Όταν η ψυχή μας έρχεται σε επαφή μ' αυτό το ρυάκι, μπορεί να ταξιδέψει πάνω σ' αυτό και να πάει πίσω στην Πηγή.

Το ταξίδι αρχίζει στο τρίτο μάτι. Βάζοντας την προσοχή μας εκεί, η ψυχή μας αρχίζει το ταξίδι της προς την απώτατη πηγή της ευτυχίας. Αυτό είναι διαλογισμός.

Ο Θεός και η ψυχή είναι αιώνιοι. Είναι παν-συνείδητοι, όλο μακαριότητα και σε μια διαρκή κατάσταση ευτυχίας. Όταν είμαστε σ' αυτή την κατάσταση, όλες μας οι επιθυμίες και οι λαχτάρες για τα πράγματα αυτού του κόσμου εξαφανίζονται. Οι εγκόσμιες επιθυμίες μας γίνονται μηδαμινά πράγματα, όταν έχουμε την εμπειρία της καταπληκτικής χαράς μέσα μας. Σε κάποια στιγμή της ζωής μας νιώθουμε μεγάλη ευφορία, όπως όταν κερδίζει η ομάδα μας στο ποδόσφαιρο ή όταν παίρνουμε μια ανώτερη θέση που την περιμέναμε από καιρό ή όταν εκπληρωθεί κάποιο από τα όνειρά μας. Εκείνη τη στιγμή είμαστε τόσο χαμένοι μέσα στη χαρά που όλα τα άλλα προβλήματα μάς φαίνονται ξαφνικά μηδαμινά. Βάζουμε κατά μέρος αυτά που πριν ήταν δυσκολίες, γιατί δεν θέλουμε να μας αποσπάσουν από τη στιγμή της δόξας και της ευτυχίας. Αυτό είναι μόνο ένα μικρό παράδειγμα για να δείξει πως βρίσκοντας την ευτυχία μέσα μας μπορεί να μας κρατήσει σε διαρκή μακαριότητα, έτσι ώστε τα προβλήματα αυτού του κόσμου, να χάσουν την έντασή τους.

Εκείνοι που μαθαίνουν να διαλογίζονται μπορούν να στρέψουν την προσοχή τους προς την πηγή της ευτυχίας εσωτερικά ακόμη και μέσα στη θλίψη. Είναι αλήθεια πως περνά κανείς τους εξωτερικούς πόνους και θλίψεις της ζωής, αλλά δεν τον επηρεάζουν. Πίνει από την πηγή της μέθης εσωτερικά και αυτό μαλακώνει τον πόνο και παίρνει την προσοχή του από τα βάσανά του. Δεν υπάρχει τίποτα το μαγικό στο διαλογισμό. Είναι κάτι που καθένας μπορεί να το μάθει, από ένα παιδί μέχρι ένα ηλικιωμένο άνθρωπο. Αν είχαμε μάθει πως να εστιάζουμε την προσοχή μας μέσα μας, από τη νεαρή μας ηλικία, θα μας είχε γίνει συνήθεια τώρα. Θα μπορούσαμε να την εστιάσουμε με τη θέλησή μας οποτεδήποτε επιθυμού-

με. Αλλά ποτέ δεν είναι αργά για να μάθουμε αυτή την άσκηση. Μαθαίνοντας να διαλογιζόμαστε μπορούμε να τελειοποιήσουμε την τέχνη στο να κατευθύνουμε την προσοχή μας στην πηγή της ευτυχίας μέσα μας. Τότε μπορούμε να πιούμε από την αιώνια δεξαμενή της ευτυχίας οποτεδήποτε επιθυμούμε. Μπορεί να στερηθούμε τις εξωτερικές πηγές απόλαυσης, αλλά έχουμε πρόσβαση σε μια αιώνια μακαριότητα που φέρουμε μέσα μας.

Μαθαίνοντας να διαλογιζόμαστε και απολαμβάνοντας τη χαρά μέσα μας προστατευόμαστε από τους πόνους και τις θλίψεις της ζωής. Συνειδητοποιούμε πως αυτός ο κόσμος δεν είναι παρά μια περαστική παράσταση. Η έκσταση που νιώθουμε μέσα μας, μάς γεμίζει με ευτυχία και μπορούμε να ξεπεράσουμε τα προβλήματά μας.

Καθώς διαλογιζόμαστε και ερχόμαστε σε επαφή με την πηγή όλης της αγάπης εσωτερικά, αρχίζουμε να τη μεταδίδουμε και στους άλλους. Θα είμαστε πάντοτε συντονισμένοι με την ευτυχία μέσα μας και θα την αντινοβολούμε σε όλους αυτούς που έρχονται σε επαφή μαζί μας. Τότε μπορούμε να σκορπίζουμε χαρά οπουδήποτε πηγαίνουμε.

Οι άγιοι και οι μύστες ήρθαν να μοιραστούν με την ανθρωπότητα την ειρήνη και την ευτυχία που βρήκαν. Έρχονται να μας δείξουν την πηγή της εσωτερικής ειρήνης και ευτυχίας μέσα μας, έτσι ώστε οι πόνοι της ζωής να μην μας επηρεάζουν πια. Μας βοηθούν να ξεπεράσουμε τα βάσανα της ζωής φέρνοντάς μας στα εσωτερικά βασίλεια που μπορούν να μας δώσουν περισσότερη ευτυχία και ηρεμία από όση θα μπορούσαμε ποτέ να ονειρευτούμε. Ελπίζω και προσεύχομαι ο καθένας σας να αποκτήσει την εσωτερική μακαριότητα και ευτυχία που δικαιωματικά είναι η κληρονομιά σας από το Θεό.

ΑΣΚΗΣΗ:

Γράψτε σε μια στήλη όλα τα πράγματα στη ζωή που πιστεύετε πως θα σας φέρουν ευτυχία. Στη δεύτερη στήλη, καταγράψτε όλα τα πράγματα που είχαν συμβεί ή μπορεί να συμβούν που μπορούν να κάνουν αυτή την ευτυχία να μην είναι διαρκής. Προσπαθείστε να βρείτε οποιοδήποτε τομέα στην

εγκόσμια ζωή που μπορεί να φέρει διαρκή ευτυχία. Τελικά σκεφτείτε για το πώς η πηγή όλης της ευτυχίας έρχεται από τα βάθη του είναι σας. Καθείστε σε διαλογισμό, για να νιώθετε την εσωτερική ευτυχία μέσα σας.

Κεφάλαιο Έκτο

Ο ΚΗΠΟΣ ΤΗΣ ΜΑΚΑΡΙΟΤΗΤΑΣ

Στις περιοδείες μου επισκέφτηκα πολλές μεγάλες πόλεις, με τις τσιμεντένιες και τις χαλύβδινες οικοδομές, τους λιθοστρωμένους δρόμους και πεζοδρόμια και τους δυνατούς ήχους από τις μηχανές που εργάζονται. Όμως βρήκα πως μέσα σ αυτήν τη βιασύνη και τη φασαρία οι άνθρωποι συχνά έκτιζαν μικρά καταφύγια κήπων για να τους βοηθήσουν να έρθουν σε επαφή με τη γαλήνη και την ομορφιά. Στη Γερμανία, πολλά διαμερίσματα έχουν ζαρντινιέρες γεμάτες με πολύχρωμες τουλίπες και τριαντάφυλλα. Στη Νέα Υόρκη έμεινα κατάπληκτος όταν είδα κήπους σαν πάρκα να ξεφυτρώνουν από τις σκεπές και τις ταράτσες των ουρανοξύστων. Αυτή η επιθυμία του να στολίζεται ο κόσμος της μηχανής με μερικές πινελιές από τη φύση είναι συμβολικό της αναζήτησής μας να βρούμε ειρήνη μέσα στον ταλαιπωρημένο από τον αγώνα κόσμο μας.

Παρά την τεχνολογική και την επιστημονική μας πρόοδο, ο κόσμος ακόμα φλέγεται από τη φωτιά του πολέμου. Καθημερινά ακούμε ιστορίες πόνου και απανθρωπιάς. Δεν υπάρχει άνθρωπος που να μην έχει νιώσει πόνο, αγωνία, θλίψη και απελπισία.

Μερικές φορές, όταν κοιτάζουμε μια λίμνη που λαμπυρίζει πάνω της το φως του φεγγαριού, ή βλέπουμε τα αμέτρητα άστρα στον ουρανό ή παρατηρούμε τα παστέλ χρώματα του ουρανού στο σούρουπο, μπορεί να απορούμε πως ο Θεός, που έκανε έναν τέτοιο όμορφο κόσμο, μπορεί να ανέχεται τα τρομερά βάσανα των πλασμάτων Του. Οι μύστες μέσα στους αιώνες έχουν πει πως οι άνθρωποι δημιουργήθηκαν

για έναν υψηλό και ευγενικό σκοπό και η σκληρότητα που βλέπουμε μέσα σ' αυτό τον κόσμο δεν είναι έκφραση της αληθινής τους φύσης. Όπως ο μεγάλος πνευματικός δάσκαλος και μύστης ποιητής, Sant Darshan Singh, το εξέφρασε σε έναν από τους στίχους του:

Αυτή η ιερή χώρα του Θεού έχει ποδοπατηθεί με το φορτίο της καταπίεσης.
Η ζωή δεν είναι ένα ξίφος κηλιδωμένο με το αίμα του μίσους .
Είναι ένα κλωνάρι γεμάτο με τα άνθη της αγάπης και της φιλ ευσπλ αχνίας.

Μερικές φορές αυτός ο κόσμος μοιάζει περισσότερο σαν μια φυλακή από την οποία δεν υπάρχει διαφυγή. Αλλά ο Θεός δεν μας έχει εγκαταλείψει. Μας έχει δώσει το κλειδί για ένα μυστικό κήπο ειρήνης και χαράς. Μπορούμε να μπούμε σ' αυτό τον κήπο οποτεδήποτε θέλουμε. Πρέπει μόνο να στραφούμε προς Αυτόν μέσα μας για να μας δείξει το δρόμο.

Θα ήθελα να πω πώς μπορούμε να έχουμε ευτυχία και πληρότητα σ' αυτήν τη ζωή μαθαίνοντας να μπαίνουμε στον κήπο της ειρήνης μέσα μας. Ο Kabir, ο μεγάλος Ινδός μύστης, είπε:

Δεν χρειάζεται να πας στον κήπο με τα λουλούδια.
Μέσα στο σώμα σου είναι ένας κήπος.
Κάθησε πάνω στο χιλιοπέταλο λωτό,
Και κοίταξε την Άπειρη Ομορφιά

(Στίχοι του Kabir, μεταφρασμένοι
από τον Rabindranath Tagor)

Οι Μύστες όλων των εποχών έχουν περιγράφει κόσμους και κόσμους με αφάνταστη ομορφιά. Ποταμοί από φως ξεχύνονται από αυτούς. Χιλιάδες ήλιοι και φεγγάρια στολίζουν τις εσωτερικές περιοχές. Ουράνια μουσική παίζει συναρπαστικές μελωδίες. Κάθε μόριο ξεχειλίζει από αγάπη και χαρά. Και μέσα μας είναι Αυτός που είναι ο δημιουργός των πάντων - ο Ίδιος ο Κύριος.

Πώς να Μπούμε στον Κήπο

Πώς μπορούμε να μπούμε σ' αυτή την κατοικία της αιώνιας

χαράς μέσα μας; Όπως είπε ο Kabir στο στίχο του, πρέπει να ανακαλύψουμε την είσοδο του κήπου της ειρήνης μέσα μας και μετά να καθήσουμε στο χιλιοπέταλο λωτό.

Όλοι οι άγιοι και οι μύστες που έχουν μπει στον εσωτερικό κήπο μάς λένε πως ο δρόμος μέσα μας είναι μέσω του διαλογισμού ή της αυτοσυγκέντρωσης. Ο διαλογισμός είναι η τέχνη της εσωστροφής της προσοχής μας από τον εξωτερικό κόσμο σ' αυτόν που είναι μέσα μας.

Τώρα, η προσοχή μας πηγαίνει προς τα έξω μέσω των διαφόρων αισθήσεών μας. Έχουμε την αίσθηση της όρασης, της ακοής, της όσφρησης, της γεύσης και της αφής. Δυστυχώς, πιστεύουμε πως ο φυσικός κόσμος είναι η μόνη πραγματικότητα που υπάρχει. Αλλά πόσο περιορισμένη είναι η όρασή μας! Τα μάτια μας έχουν την εμπειρία κυμάτων φωτός μόνο ορισμένου μήκους. Τα αυτιά μας ακουνε τα κύματα ήχου μόνο από ορισμένες συχνότητες. Μόνο μετά που έγιναν πιο τελειοποιημένα όργανα μάθαμε πως υπάρχουν κύματα φωτός και ήχου πέρα από τα όρια της ανθρώπινης όρασης και ακοής. Τώρα η επιστήμη μάς αποδεικνύει πως ακόμη και αυτά που βλέπουμε και ακούμε δεν είναι όπως φαίνονται. Η στερεά ύλη, όπως οι έδρες, οι καρέκλες και οι τοίχοι, όταν τα δούμε κάτω από το πιο δυνατό μικροσκόπιο και τα αναλύσουμε με επιστημονικά όργανα, βρίσκουμε πως δεν είναι πραγματικά στερεά. Η ίδια η ύλη είναι καμωμένη από υποατομικά σωματίδια, πακέτα ενέργειας που χορεύουν και στροβιλίζονται μέσα στο διάστημα. Αν οι αισθήσεις μας δεν είναι ικανές να αντιληφθούνε την πραγματικότητα στο φυσικό βασίλειο, τι να πούμε γι' αυτά τα βασίλεια πέρα από το φυσικό κόσμο!

Οι γραφές αναφέρουν για μάτια και αυτιά που μπορούν να αντιληφθούν τα εσωτερικά βασίλεια. Στο Ευαγγέλιο λέει: «Αν ο οφθαλμός σου είναι μοναδικός, ολόκληρο το σώμα σου θα είναι γεμάτο φως». Μεγάλοι μύστες, άγιοι, προφήτες και Διδάσκαλοι είχαν ανοιγμένα τα εσωτερικά τους μάτια και αυτιά, και όχι μόνο είδαν μέσα στο Υπερπέραν, αλλά και ταξίδεψαν εκεί. Ταξίδεψαν μέσα από ανώτερα πνευματικά επίπεδα και τελικά πραγματοποίησαν το Θεό. Σήμερα οι άνθρωποι όλων των θρησκειών σέβονται αυτές τις μεγάλες ψυχές. Ο καλύ-

τερος τρόπος για να τιμήσουμε τα ιδανικά για τα οποία έζησαν είναι να βάλουμε τα διδάγματά τους σε πρακτική. Αυτοί δίδαξαν στους μαθητές τους μια πρακτική μέθοδο για να μπαίνουν μέσα τους. Αλλά μετά που οι άγιοι και οι μύστες άφησαν τον κόσμο, οι εσωτερικές πρακτικές τεχνικές ξεχάστηκαν και παρέμειναν μόνο οι εξωτερικές γραφές, οι λειτουργίες και οι τύποι. Αν επιθυμούμε να βρούμε τον εσωτερικό κήπο της ειρήνης, χρειάζεται να βρούμε κάποιον που να μπορεί να μας βοηθήσει να ξεκλειδώσουμε την πόρτα και να μπούμε μέσα. Χρειαζόμαστε τη βοήθεια ενός αρμόδιου πνευματικού δασκάλου ή ειδήμονα που να μπορεί να μας διδάξει πώς να αποσύρουμε την προσοχή μας από τον εξωτερικό κόσμο και να την στρέψουμε προς τον κόσμο που είναι μέσα μας.

Ο Χιλιοπέταλος Λωτός

Ακριβώς όπως έχουμε τις πόρτες των αισθήσεων που οδηγούν στον εξωτερικό κόσμο, υπάρχει μια πόρτα, που οδηγεί μέσα μας. Όταν μπούμε σ' αυτή την πόρτα φτάνουμε στο χιλιοπέταλο λωτό τον οποίο ανέφερε ο Kabir Sahib στο στίχο του. Αυτός συμβολίζει το πρώτο στάδιο στο εσωτερικό ταξίδι, την περιοχή του χιλιοπέταλου λωτού ή Sahans dal Kanwal, στο αστρικό επίπεδο. Αυτός είναι ο πρώτος τόπος που επισκέπτεται η ψυχή όταν υψώνεται πάνω από τη σωματική συνειδητότητα. Τον φτάνει κανείς μέσω του διαλογισμού στο εσωτερικό Φως και Ήχο. Αυτό το θείο Φως και ο θείος Ήχος μας περιμένουν στην έδρα της ψυχής, μεταξύ και πίσω από τα δύο φρύδια. Αν εστιάσουμε την προσοχή μας εκεί και κάνουμε έδρα μας την εστία των ματιών, μπορούμε να αρχίσουμε το πνευματικό μας ταξίδι. Οι γραφές και οι μύστες αναφέρουν αυτό το σημείο ως τρίτο ή μοναδικό οφθαλμό, ajna chakra ή tisra til. Είναι σ' αυτό το σημείο που μπορούμε να δούμε το Φως του Θεού και να ακούσουμε την Ουράνια Αρμονία όλων των Αρμονιών που αντηχεί μέσα μας. Συγκεντρώνοντας την προσοχή μας σ' αυτή την ανώτατη έδρα της ψυχής μέσα στο σώμα, αρχίζουμε να βλέπουμε το εσωτερικό Φως και να ακούμε την εσωτερική Ουράνια Μουσική.

Οταν έχουμε αποσυρθεί στην εστία των ματιών, αρχίζουμε να βλέπουμε το Φως του Θεού. Οι εσωτερικές εμπειρίες του Φωτός στα αρχικά στάδια μπορεί να μην είναι τόσο φωτεινές, αλλά καθώς προοδεύει κανείς και υψώνεται πιο πάνω, το Φως γίνεται όλο και πιο λαμπερό. Τότε απορροφιόμαστε περισσότερο εσωτερικά. Διασχίζουμε τα εσωτερικά άστρα, τη σελήνη και τον ήλιο, ωσότου υπερβούμε τη σωματική συνειδητοτητα και μπαίνουμε στα πνευματικά βασίλεια μέσα μας. Μπαίνουμε σε βασίλεια που είναι απερίγραπτα. Νιώθουμε μεγάλη μακαριότητα και έκσταση καθώς διασχίζουμε τις ανώτερες περιοχές. Διασχίζουμε το αστρικό, το αιτιατό και το υπεραιτιατό επίπεδο, ωσότου φτάνουμε τον τελικό μας στόχο, που είναι η βύθισή μας μέσα στο Θεό.

Στη δεύτερη άσκηση του διαλογισμού, που αναφέραμε πιο πάνω, ακούμε το εσωτερικό Ηχητικό Ρεύμα ενώ κρατάμε την προσοχή στην εστία των ματιών. Ο Ήχος τελικά γίνεται όλο και πιο δυνατός και αρχίζει να τραβά το πνεύμα επάνω. Αυτός ο μυστικός Ήχος που αντηχεί ακατάπαυστα μέσα μας ανυψώνει την ψυχή πάνω από την σωματική συνειδητότητα. Σε κάθε στάδιο η Ουράνια Μουσική γίνεται όλο και πιο συναρπαστική. Οταν η ψυχή ακούει αυτήν τη θεία Μελωδία μαγνητίζεται και έλκεται προς αυτή και τότε η ψυχή πετά εσωτερικά. Ταξιδεύοντας πάνω σ' αυτό τον Ήχο,ταξιδεύουμε όλο και πιο υψηλά σε κόσμους αφάνταστης χαράς.

Η έμφυτη ιδιότητα της ψυχής είναι χαρά και έκσταση. Ο Θεός είναι αγάπη και η ψυχή είναι μια σπίθα αυτής της αγάπης. Ξέρουμε πως οι εραστές είναι ευτυχισμένοι, όταν ενωθούν. Παρόμοια, η ψυχή είναι αληθινά ευτυχισμένη, όταν ξαναενώνεται με το Θεό. Η ψυχή είναι μια συνειδητή οντότητα και μπορεί να αποκτήσει διαρκή χαρά μόνο από αυτό που είναι συνειδητό. Για να το νιώσει αυτό πρέπει να κρούσει εσωτερικά και να βρει την πηγή όλης της συνειδητότητας, το Θεό.

Η Έκσταση της Αγάπης

Ακόμη πιο μεθυστική από την ομορφιά των εσωτερικών βασιλείων είναι η ατμόσφαιρα της αγάπης που διαπερνά τα πάντα. Αυτές οι εσωτερικές περιοχές χορεύουν από την έκστα-

ση της αγάπης. Η αγαλλίαση και η ευτυχία που νιώθουμε, όταν είμαστε στη συντροφιά των γήινων αγαπημένων μας, δεν είναι πάρα το απειροελάχιστο της έκστασης που νιώθουμε, όταν είμαστε στη συντροφιά του Αιώνιου Αγαπημένου μας. Μια μεγάλη αγία, η Rabia Basri, έζησε στην Αραβία τον όγδοο αιώνα. Ήταν πολύ αφοσιωμένη στο Θεό. Περνούσε πολύ από το χρόνο της απορροφημένη σε διαλογισμό. Μια μέρα μερικοί από τους συντρόφους της πήγαν να την επισκεφτούν στην ταπεινή της κατοικία. Η άνοιξη είχε φτάσει και είχαν ανθίσει τα λουλούδια που ευωδίαζαν. Τη φώναξαν και την κάλεσαν να πάει μαζί τους να περάσουν την ημέρα στην ομορφιά της φύσης. Της είπαν για την απαλή αύρα που φύσαγε και για τους γλυκούς ήχους από τα τιτιβίσματα των πουλιών. Όταν η Rabia Basri αρνήθηκε, αυτοί ξανά την πίεσαν να πάει έξω. Τους είπε πως προτιμά να μείνει μέσα και να διαλογιστεί. Όταν αυτοί συνέχισαν να την ικετεύουν να απολαύσει την εξαιρετική ομορφιά της άνοιξης, αυτή τελικά τους είπε: «Γιατί χρειάζεται να δω τους εξωτερικούς κήπους; Στο διαλογισμό μου απολαμβάνω την ομορφιά των κήπων μέσα μου, όπου χάνομαι μέσα στην αγάπη του αιώνιου Αγαπημένου μου. Η μακαριότητα και η έκσταση μέσα είναι πολύ πιο μεγάλη από την ευτυχία που απολαμβάνει κανείς στους εξωτερικούς κήπους».

Πολλοί μύστες έχουν εκφράσει τη χαρά που έχει κανείς, όταν μπει στον κήπο μέσα του και όταν ενωθεί με τον Αγαπημένο Κύριο. Επειδή η εμπειρία είναι πέρα από το βασίλειο της γλώσσας, αυτοί πρέπει να καταφύγουν σε αναλογίες, αλληγορίες και συμβολισμούς. Αυτές οι εικόνες κάνουν μόνο μια νύξη από την πραγματικότητα που μας περιμένει. Οι μύστες από την Ινδική, τη χριστιανική και την Ιουδαϊκή παράδοση, καθώς και από την παράδοση των Σικχ και των Σούφι έχουν επανειλλημένως μιλήσει για τη θεία ένωση του λάτρη και του Αγαπημένου. Ακούγοντας τις περιγραφές τους νιώθουμε ένα πάθος και μια λαχτάρα να μπούμε στον κήπο της μακαριότητας μέσα μας και να συναντήσουμε τον Αιώνιο Αγαπημένο μας.

Ο Meister Eckhart, ο Γερμανός μύστης είπε: «Ω θαύμα των

θαυμάτων, όταν σκέπτομαι για την ένωση της ψυχής με το Θεό! Η άνοιξη της Θείας αγάπης ρέει από την ψυχή και την τραβά έξω από τον εαυτό της στην πρώτη της πηγή, που είναι μόνο ο Θεός».

Τόσο μεγάλη είναι η μακαριότητα μέσα μας που ακόμη και όταν λειτουργούμε μέσα στον εξωτερικό κόσμο και εκτελούμε τα καθήκοντά μας, εξακολουθεί να μας διαπερνά η έκσταση της θείας ένωσης. Μια έκφραση στα Παντζάμπι το περιγράφει πολύ ωραία: «Τα χέρια μας στη δουλειά αλλά η καρδιά μας στον Αγαπημένο μας».

Σκορπίζοντας τους Σπόρους της Αγάπης

Μερικοί διερωτήθηκαν αν μήπως μπαίνοντας στον εσωτερικό κήπο της ειρήνης είναι μια αρνητική αντιμετώπιση της ζωής ή μια διαφυγή. Αλλά ο μυστικισμός δεν είναι άρνηση της ζωής. Η αρνητική αντιμετώπιση ή η διαφυγή ονομάστηκε από τον Sant Darshan Singh ως «αρνητικός μυστικισμός». Αλλά το μονοπάτι των αγίων και των μυστικιστών είναι ένα μονοπάτι που το ονόμασε: «Θετικό μυστικισμό». Κάνουμε το εσωτερικό ταξίδι, ενώ παραμένουμε μέσα στην κοινωνία που έχουμε γεννηθεί.Συνεχίζουμε να εκτελούμε τις υποχρεώσεις μας προς την οικογένειά μας, την εργασία μας, την κοινότητα και την κοινωνία μας αλλά αφιερώνουμε χρόνο κάθε μέρα για διαλογισμό για να μπούμε στον εσωτερικό κήπο της μακαριότητας.

Όταν μπαίνουμε μέσα μας και επικοινωνούμε με τον Κύριο, φέρνουμε μαζί μας, όταν επιστρέφουμε, την ευωδία του κήπου της θείας αγάπης. Ολοι αυτοί που έρχονται σε επαφή μαζί μας απολαμβάνουν τη γλυκύτητα και την αγάπη που ακτινοβολεί από μάς. Οι άνθρωποι μάς ρωτούν πώς μπορούν και αυτοί να έχουν την εμπειρία μιας τέτοιας αγάπης. Ένας ένας οι σπόροι του κήπου της αγάπης και της μακαριότητας σκορπίζονται παντού, ωσότου η αγάπη αρχίζει να ανθίζει μέσα σε κάθε καρδιά.

Το κλειδί αυτού του εσωτερικού κήπου είναι εφικτό στον καθένα, άσχετα με την εθνικότητά του, το χρώμα ή τη θρησκεία του. Μπορούν να τον απολαύσουν ολόκληρο αυτό

τον κήπο ελεύθερα μέσω του διαλογισμού.

Υπάρχει μια διδακτική ιστορία για ένα βασιλιά που είχε ένα μεγάλο κάστρο. Μέσα στο κάστρο του ήταν οι πιο θαυμάσιοι κήποι και οι πιο θαυμάσιες πηγές που υπήρχαν σε όλη τη χώρα. Ήταν γεμάτοι με τα πιο μεγάλα και τα πιο πολύχρωμα λουλούδια, με ωραία κομμένο γρασίδι και δρομάκια που περνούσαν από ρυάκια και πηγές που ανάβλυζαν και έρρεαν σαν καταράκτες. Ο κήπος ήταν φημισμένος μέσα σε όλο το βασίλειο, αλλά λίγοι τον είχαν δει πραγματικά. Ο βασιλιάς κάλεσε μόνο λίγους στενούς φίλους του να επισκεφτούν τον κήπο. Και αυτοί βρήκαν πως ήταν τόσο μαγευτικά εκεί, που δεν ήθελαν ποτέ να τον εγκαταλείψουν. Πολλοί πολίτες λαχταρούσαν να ρίξουν μια ματιά στον ιδιωτικό κήπο του βασιλιά. Αλλά, αν κανείς απ' αυτούς ήταν αρκετά τυχερός να μπορέσει να μπει, ποτέ δεν έβγαινε ξανά και προτιμούσε να ζήσει μέσα στα όρια του κάστρου. Μια μέρα, ένας νεαρός άνθρωπος από το βασίλειο είχε την τύχη να τον καλέσει ο βασιλιάς να επισκεφτεί τον κήπο. Ενθουσιασμένος μπήκε μέσω της πόρτας του βασιλείου, αλλά κράτησε λεπτομερείς σημειώσεις για το δρόμο που οδηγούσε στην είσοδο. Μόλις μπήκε μέσα ενθουσιάστηκε από τις ωραίες θέες, ήχους και ευωδίες που απολάμβανε με όλες του τις αισθήσεις. Πέρασε μέρες και μέρες εκεί εξερευνώντας το μεγάλο κήπο και, όπως οι άλλοι, δεν ήθελε να φύγει ποτέ από εκεί. Αλλά σκέφτηκε τους φίλους του στον τόπο του και θέλησε να μοιραστεί μαζί τους αυτή τη θαυμάσια εμπειρία. Έτσι, θυμήθηκε πώς μπήκε στον κήπο και επέστρεψε σ' αυτό το σημείο. Όταν βρήκε την πόρτα που έβγαινε κανείς από τον κήπο κλειδωμένη, έψαξε να βρει μια άλλη έξοδο. Τελικά, σκαρφαλώνοντας σε έναν από τους πυργίσκους είδε μια άλλη πόρτα εισόδου. Έκανε μια σκάλα από σχοινί, και την έριξε από ένα τοίχο πάνω απο την πόρτα εισόδου, κατέβηκε από τη σχοινένια σκάλα και βγήκε από το παλάτι του βασιλιά. Πήγε τότε στην πατρίδα του να πει σε όλους τους φίλους του πως είχε πραγματικά δει τον κήπο του βασιλιά και είχε επινοήσει ένα τρόπο για να τον επισκεφτούν και αυτοί επίσης. Έναν έναν έφερε όλους τους φίλους του στο παλάτι και τους βοήθησε να σκαρφαλώ-

σουν τη σκάλα και να μπούνε μέσα. Ο καθένας που έφερνε έμενε εκστατικός, όταν έβλεπε την ομορφιά του κήπου του βασιλιά. Μ' αυτό τον τρόπο, άνοιξε τις πύλες για όλους που επιθυμούσαν να τον επισκεφθούν. Δεν ήταν ευχαριστημένος να απολαμβάνει τη μακαριότητα του κήπου μόνο αυτός, ήθελε να μοιραστεί αυτή την απεριόριστη έκσταση με τον καθένα.

Οι άγιοι, οι μύστες και οι φωτισμένες ψυχές είναι σαν αυτό τον ευγενικό άνθρωπο. Έχοντας μπει στον κήπο της μακαριότητας, στον κήπο του Κυρίου εσωτερικά δεν είναι ευχαριστημένοι να έχουν αυτή την ευτυχία μόνο εκείνοι. Θέλουν όλη η ανθρωπότητα να απολαύσει αυτή την ευλογία. Αφιερώνουν τη ζωή τους για να φέρουν και άλλους σ' αυτόν το μυστικό κήπο του Κυρίου και ο στόχος τους είναι να κάνουν αυτήν τη χαρά εφικτή σε κάθε ψυχή της δημιουργίας.

Αν μπούμε στον κήπο της μακαριότητας, θα βρούμε τον Κύριο να μας περιμένει μέσα μας. Θα μας γεμίσει με μακαριότητα και θα διαπεράσει το είναι μας. Θα συνειδητοποιήσουμε πως είναι μαζί μας κάθε στιγμή. Αυτός είναι μέσα μας. Χορεύει μέσα στα μάτια μας. Αγκαλιάζει την καρδιά μας. Η ευωδία Του ρέει μέσα από κάθε πόρο μας. Αυτός είναι η πνοή κάθε αναπνοής μας. Η Μουσική Του χαροποιεί την ψυχή μας.

Ο Rumi έχει περιγράψει ως εξής αυτή την εμπειρία:

Με τη γλυκιά Σου ψυχή, έχει η ψυχή μου αναμειχθεί
Σαν το Νερό με το κρασί
Ποιος μπορεί να χωρίσει το κρασί και το νερό,
Ή εμένα και εσένα όταν ενωθούμε;
Η αγάπη Σου με έχει διαπεράσει πέρα ως πέρα.

Ο Κύριος επιθυμεί να ενωθεί με την ψυχή μας ακόμη περισσότερο, απο όσο επιθυμούμε εμείς να επικοινωνήσουμε μαζί Του. Εξαρτάται από μάς το να στρέψουμε την καρδιά μας προς Εκείνον. Όταν τελειώσουμε τις καθημερινές μας υπευθυνότητες και καθήκοντα και ο κόσμος κοιμάται, θα πρέπει να τρέξουμε προς τον Αιώνιο Αγαπημένο μας. Να στραφούμε μέσα μας και να ξεκλειδώσουμε την πύλη του εσωτερικού

κήπου της μακαριότητας και της ειρήνης και να Τον συναντήσουμε.

Μια Γαλλική παροιμία λέει: «Όταν ένας άνθρωπος δεν βρίσκει την ειρήνη μέσα του, είναι άχρηστο το να ψάχνει να τη βρει αλλού». Η Αγία Αικατερίνη της Γένουας, μια μύστης αγία της Ιταλίας, είπε: «Την ειρήνη δεν τη βρίσκουν αυτοί που δεν συναντούν το Θεό».

Ο Αιώνιος Αγαπημένος μας, μάς περιμένει μέσα μας. Τρέξτε σ' Αυτόν και αγκαλιάστε Τον. Όχι μόνο εμείς θα αποκτήσουμε ειρήνη, αλλά ολόκληρος ο κόσμος θα γίνει ένας κήπος μακαριότητας.

ΑΣΚΗΣΗ:

Καθείστε σε διαλογισμό, όπως εξηγήθηκε στις καθοδηγήσεις στο Κεφάλαιο 4. Μετά που θα τελειώσετε το διαλογισμό σημειώστε την ειρήνη που νιώθετε. Οποτεδήποτε αισθανόσαστε πως σας διαταράσσουν οι εξωτερικές αποσπάσεις και ενοχλήσεις, βρείτε έναν ήσυχο τόπο, κλείστε τα μάτια σας για μερικά λεπτά και προσπαθείστε να διαλογιστείτε για να κρούσετε στο δικό σας κήπο της ειρήνης. Καταγράψτε οποιεσδήποτε αλλαγές νιώθετε για τις εξωτερικές ενοχλήσεις μετά που καθόσαστε σε διαλογισμό. Σημειώστε αν ο διαλογισμός κάνει τις ενοχλήσεις να ελαττώνονται ή να εξαφανίζονται.

Κεφάλαιο Εβδομο

ΕΛΑΤΤΩΣΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΜΕΣΩ ΤΟΥ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ

Κάποιος κατηφόριζε σ' ένα δρόμο και συνάντησε ένα νεαρό να παιδεύεται με ένα μακρύ μετάλλινο, τυλιγμένο σύρμα. Τον ρώτησε τι έκανε και του είπε πως προσπαθούσε να ξετυλίξει το σύρμα και να το κάνει ίσιο. Όταν τον ρώτησε γιατί βασανιζόταν τόσο πολύ, ο νεαρός τού εξήγησε πως κάθε φορά που προσπαθούσε να ισιώσει μια καμπύλη ξεπηδούσε μια άλλη. Όταν ίσιωνε την άλλη καμπύλη, εμφανιζόταν μια καινούρια. Αυτή η θλιβερή κατάσταση είναι όμοια με τη ζωή μας. Καθημερινά η ζωή μας είναι γεμάτη με προβλήματα. Κάθε φορά που λύνουμε ένα πρόβλημα, ξεπηδάει ένα καινούριο. Μπορεί να αγωνιζόμαστε οικονομικά προσπαθώντας να φέρουμε μαζί τις δύο άκριες. Τελικά φτάνει μια μέρα που παίρνουμε μια προαγωγή, αλλά τότε ανακαλύπτουμε πως χάλασε το αυτοκίνητό μας και τα επιπλέον χρήματα πρέπει να πάνε για την επισκευή του ή για να πληρώσουμε ένα καινούριο αυτοκίνητο. Όταν κανονιστεί αυτό το πρόβλημα, κάποιος μέσα στην οικογένειά μας μπορεί να αρρωστήσει. Μαζί μ' αυτό, μπορεί να προκύψει ένα πρόβλημα στη σχέση μας με έναν απο τους συνεργάτες μας. Ενώ αυτό αρχίζει να λύνεται, η σκεπή του σπιτιού μας ξαφνικά αρχίζει να στάζει και χρειάζεται επισκευή. Μετά από λίγο αρχίζουμε να διερωτώμαστε αν θα υπάρξει κάποια μέρα στη ζωή μας που να μην έχουμε προβλήματα. Μπορεί να νομίζουμε πως μόνο εμείς έχουμε διαλεχτεί να είμαστε δυστυχείς. Αλλά αν ρωτήσουμε αυτούς που είναι γύρω μας, βλέπουμε πως του καθενός η

ζωή είναι γεμάτη με δυσκολίες. Φαίνεται πως δεν έχουν τέλος τα προβλήματα.

Η Ένταση της Σύγχρονης Ζωής

Δεν πρέπει να απορούμε που βλέπουμε ανθρώπους να έχουν τρομερή ένταση και άγχος. Οι πιέσεις της ζωής είναι τόσο μεγάλες που αρχίζουν να μας επηρεάζουν σωματικά και νοητικά. Βλέπουμε ανθρώπους να έχουν άγχος, φόβο, κατάθλιψη και φοβίες. Τα ιατρεία των ψυχιάτρων, των ψυχολόγων και των θεραπευτών είναι γεμάτα με φυσιολογικούς ανθρώπους, που δεν μπορούν να αντιμετωπίσουν τον αγώνα της ζωής. Δεν μπορούν να χειριστούν τα προβλήματά τους. Ζούνε με το φόβο οικονομικής καταστροφής. Προσπαθούν να χειριστούν διαλυμένους γάμους και διαλυμένα σπιτιά. Άλλοι έχουν άγχος για τη μοναξιά που μπορεί ν' αντιμετωπίσουν, όταν θα χάσουν ένα αγαπημένο τους πρόσωπο. Μερικοί είναι τόσο απογοητευμένοι απ' τη ζωή που δεν βλέπουν καμιά ελπίδα για το μέλλον.

Το άγχος και η ένταση δεν επιδρούν μόνο στο νου μας. Η έρευνα έχει αποδείξει πως υπάρχει μια σχέση μεταξύ του νου και του σώματος. Η νοητική μας κατάσταση μπορεί να προκαλέσει αρρώστιες που σχετίζονται με το άγχος. Οι μελέτες έχουν αποδείξει πως, όταν είμαστε θυμωμένοι ή συναισθηματικά αναστατωμένοι, χύνονται ορμόνες στο σώμα μας που μάς προετοιμάζουν να «αντιδράσουμε ή να φύγουμε τρέχοντος». Εφόσον οι κανόνες στην κοινωνία μας μάς λένε να διαπραγματευόμαστε με τα προβλήματά μας ήρεμα και λογικά, προσπαθούμε να μην «αντιδράσουμε ή το βάλλουμε στα πόδια» και να αντιμετωπίσουμε την κατάσταση, κρατώντας τα συναισθήματά μας καταπιεσμένα μέσα μας. Το αποτέλεσμα είναι πως οι ορμόνες δρούνε στο φυσικό μας σώμα, προκαλώντας ασθένειες σχετικές με το άγχος, όπως υψηλή αρτηριακή πίεση, καρδιακά νοσήματα, προβλήματα του αναπνευστικού, διαταραχές του πεπτικού, πονοκεφάλους, μυϊκούς πόνους, δερματικά εξανθήματα και άλλα σχετικά προβλήματα. Η λύση δεν είναι αναγκαστικά να αφήσουμε το θυμό μας να εκδηλωθεί είτε καυγαδίζοντας ή φεύ-

γοντας γιατί αυτές οι αντιδράσεις μπορούν να μας δημιουργήσουν ακόμη περισσότερα προβλήματα στις σχέσεις μας. Χρειάζεται να βρούμε κάποιο παραδεκτό τρόπο να προλάβουμε τη νοητική, συναισθηματική και φυσική επίδραση του άγχους, που μας αρρωσταίνει.

Ο Διαλογισμός: Ένα Αντίδοτο του Άγχους

Τα τελευταία χρόνια οι άνθρωποι έχουν στραφεί στο διαλογισμό, σαν μια λύση για τη συναισθηματική και νοητική ένταση της ζωής. Ο διαλογισμός έχει πολυάριθμα οφέλη για τη φυσική και τη νοητική μας ευημερία. Είναι ασφαλής, αποτελεσματικός και δεν στοιχίζει τίποτα. Μιας και μάθουμε πώς να διαλογιζόμαστε, φέρνουμε μέσα μας ένα έτοιμο φάρμακο, που μπορούμε να το χρησιμοποιήσουμε οποιαδήποτε ώρα και σε οποιοδήποτε τόπο.

Η διαδικασία του διαλογισμού μάς βοηθά σε δύο επίπεδα. Πρώτο, μας βοηθά κάνοντάς μας να χαλαρώσουμε σωματικά. Δεύτερο, μας βάζει σε μια κατάσταση που είμαστε απορροφημένοι σε μια ευχάριστη και μακάρια εμπειρία και ξεχνάμε τα προβλήματα του εξωτερικού κόσμου.

Πώς επενεργεί ο διαλογισμός; Στο διαλογισμό διαλέγουμε μια στάση που να μπορούμε να παραμείνουμε ήρεμοι και ήσυχοι. Η διαδικασία του διαλογισμού βοηθά την προσοχή μας να εστιαστεί σ' ένα σημείο μεταξύ και πίσω από τα δύο φρύδια, γνωστό σαν μοναδικός οφθαλμός ή η δέκατη πόρτα. Μ' αυτό τον τρόπο, αποσύρουμε την προσοχή μας από το εξωτερικό μας σώμα. Το σώμα χαλαρώνει όπως όταν κοιμόμαστε.

Οι μελέτες δείχνουν πως στο διαλογισμό τα κύματα του εγκέφαλου λειτουργούν στη συχνότητα 4-10 χέρτζ (Hertz). Κατά τη διάρκεια αυτής της κατάστασης υπάρχει ένα αίσθημα ειρήνης και πλήρους χαλάρωσης. Αλλά αυτή η μέτρηση δείχνει μόνο τη χαλάρωση στο επίπεδο του νου και του σώματος. Μέσω του διαλογισμού στο εσωτερικό Φως και Ήχο παίρνουμε ένα επιπρόσθετο δώρο. Μας βάζει σε επαφή με ένα ρεύμα Φωτός και Ήχου, μιας φωτεινής ενέργειας που έρχεται από επίπεδα πέρα από αυτόν το φυσικό κόσμο. Είναι ένα δυνατό ρεύμα θείας αγάπης, συνειδητότητας και μακαριότη-

τας. Είναι μια καθαρά πνευματική εμπειρία πέρα από κάθε περιγραφή. Αυτό το ρεύμα είναι μέσα στον κάθε άνθρωπο και μπορούμε να έρθουμε σε επαφή μαζί του στον τρίτο ή μοναδικό οφθαλμό. Μας δίνει πολύ περισσότερο από τη σωματική χαλάρωση. Μας προκαλεί μια μέθη που είναι πολύ πιο δυνατή και πιο διαρκής από οποιαδήποτε εξωτερική μέθη μέσα σ' αυτό τον κόσμο. Ολόκληρο το είναι μας, σώμα, νους και ψυχή, έχει την εμπειρία κυμάτων έκστασης που διαπερνούν κάθε μέρος μας.

Αυτή η εμπειρία έρχεται από τον ενδότατο εαυτό μας, την ψυχή μας, που έρχεται σε επαφή με τη δίκιά της ουσία στη μορφή του ρεύματος του Φωτός και του Ήχου. Αν κάνουμε μια συγκριτική μελέτη των μεγάλων γραφών και των μυστικιστικών γραπτών του κόσμου, θα βρούμε πως λένε ότι η δημιουργική δύναμη που έφερε σε ύπαρξη όλα τα σύμπαντα και όλες τις μορφές ζωής εκδηλώθηκε σαν ένα ρεύμα Φωτός και Ήχου. Αυτό το ρυάκι που ρέει από τη δημιουργική Πηγή είναι η δύναμη που έφερε τα πάντα σε ύπαρξη. Η ψυχή μας είναι μια σταγόνα από αυτή την ουσία. Αυτή η δημιουργική δύναμη, το ρεύμα που ρέει από αυτήν και η ψυχή μας λέγεται πως είναι όλο αγάπη, όλο συνειδητότητα και όλο μακαριότητα. Καθώς ζούμε την καθημερινή μας ζωή, είμαστε ενήμεροι μόνο για το σώμα και το νου μας. Έχουμε ξεχάσει την αληθινή μας φύση, την ψυχή. Στο διαλογισμό, όταν το σώμα και ο νους ακινητοποιηθούν, γινόμαστε ενήμεροι της φύσης μας ως ψυχή. Όταν η ψυχή αποσυρθεί και συγκεντρωθεί στο τρίτο μάτι, είναι στο σημείο επαφής με το εσωτερικό Φως και Ήχο: Όταν η ψυχή συναντά το ρεύμα μαγνητίζεται από αυτό. Είναι σαν μια σταγόνα νερού που είναι πάνω σ' ένα τραπέζι. Αν ρίξετε νερό και τρέξει δίπλα απ' αυτήν, η σταγόνα, θα μπει μέσα στο ρεύμα και θα βυθιστεί σ' αυτό. Παρόμοια, όταν η ψυχή μας συγκεντρωθεί στο σημείο όπου αρχίζει το ρεύμα, στο τρίτο μάτι, θα τραβηχτεί να βυθιστεί σ' αυτό. Τότε αρχίζουμε να ταξιδεύουμε πάνω σ' αυτό το ρεύμα, η ψυχή μας υψώνεται πάνω από τη συνειδητότητα του σώματος και απολαμβάνει το ταξίδι στα ανώτερα βασίλεια.

Αυτό το εσωτερικό ταξίδι έχει περιγράφει από τους μύστες

και τους άγιους μέσα τους αιώνες. Ακόμη και σήμερα, διαβάζουμε αφηγήσεις ανθρώπων που είχαν επιθανάτιες εμπειρίες. Αυτοί άφησαν το σώμα τους και μπήκαν σε μια περιοχή φωτός που τους τύλιγε με μια υπερβατική αγάπη, ζεστασιά και γνώση.

Στο διαλογισμό μπορούμε να ασκηθούμε σ' αυτήν τη διαδικασία εύκολα και φυσικά. Η εμπειρία είναι τόσο συναρπαστική που ξεπερνά καθετί συγκλονιστικό που υπάρχει μέσα σ αυτό τον κόσμο. Μας βάζει σε μια κατάσταση στην οποία ξεχνάμε τις δυσκολίες αυτού του κόσμου. Τα προβλήματά μας δεν έχουν πια την ίδια επίδραση σε μας, γιατί είμαστε σε μια κατάσταση τόσο πολύ μεγάλης απόλαυσης. Αυτά εξαφανίζονται σαν κύματα μέσα στη θάλασσα. Έχουμε ανυψωθεί πάνω από τα σύνεφα της καταιγίδας και πετάμε στους ηλιόλουστους ουρανούς που είναι γεμάτοι από λαμπερό εσωτερικό Φως.

Απόσπαση από το Εξωτερικό Άγχος

Όταν επιστρέφουμε στη φυσική μας κατάσταση συνειδητότητας, φέρνουμε μαζί μας τη ζωηρή εμπειρία του διαλογισμού μας. Εξακολουθούμε να έχουμε τα προβλήματα, αλλά η επίδρασή τους πάνω μας έχει εξασθενήσει, γιατί είμαστε χαμένοι μέσα στη μακαριότητα που φέρνουμε μαζί μας. Αποσπώμαστε από τα βάσανα της ζωής, γιατί έχουμε συνδεθεί με την έφεδρη άγκυρα ή τη χορδή της ζωής. Συνδεόμαστε μόνιμα με τη θεία μακαριότητα μέσα μας. Μ' αυτό το εσωτερικό στήριγμα, μπορούμε τότε να αντιμετωπίσουμε τα προβλήματά μας με ένα καθαρό νου και βρίσκουμε τις λύσεις. Μπορούμε να κάνουμε πιο ορθολογικές συζητήσεις, γιατί βλέπουμε τη ζωή από μια ανώτερη οπτική γωνία. Το άγχος της ζωής ελαττώνεται. Είμαστε σε μια κατάσταση μέθης που έχει μια ηρεμιστική επίδραση στο νού. Αυτό με τη σειρά του χαλαρώνει το σώμα. Έτσι, ελαττώνονται οι πιθανότητες να προσβληθούμε από τις ασθένειες που είναι σχετικές με το άγχος.

Ένα Ειδικό Ιδιωτικό Καταφύγιο

Μαθαίνοντας να διαλογιζόμαστε στο Φως και στον Ήχο είναι σα να έχουμε ένα ειδικό καταφύγιο, ένα ειδικό τόπο, όπου

μπορούμε να βρούμε ανακούφιση από τα προβλήματα της ζωής. Μπορούμε να διαλογιστούμε οποιαδήποτε ώρα της ημέρας. Μπορούμε να αρχίσουμε την ημέρα μας με διαλογισμό, όταν ξυπνάμε, για να μας βάλλει σε μια κατάσταση ηρεμίας για το υπόλοιπο της ημέρας. Αν πηγαίνουμε στη δουλειά μας με το λεωφορείο ή το τρένο ή μας πηγαίνει κάποιος άλλος με το αυτοκίνητό του, μπορούμε να διαλογιστούμε στο δρόμο. Στη δουλειά μπορούμε να διαλογιστούμε κατά τη διάρκεια που έχουμε διάλειμμα ή την ώρα που έχουμε για το γεύμα για να ξαναφορτιστούμε και να διαπραγματευτούμε με την κατάσταση της δουλειάς μας με ένα ήρεμο τρόπο. Αν εργαζόμαστε στο σπίτι, μπορούμε να ξεκλέψουμε οποιαδήποτε ώρα για διαλογισμό. Αν εργαζόμαστε μακριά από το σπίτι, όταν επιστρέφουμε μετά από μια πολυτάραχη μέρα, μπορούμε να αποβάλλουμε και να εξαλείψουμε την ένταση της ημέρας αφιερώνοντας χρόνο σε διαλογισμό. Σε πολλούς αρέσει να διαλογίζονται τη νύχτα προτού να κοιμηθούν γιατί είναι μια ήρεμη και ήσυχη ώρα με λιγότερες αποσπάσεις και ενοχλήσεις. Σε άλλους αρέσει να αρχίζουν την ημέρα τους με διαλογισμό, έτσι ώστε να έχουν μια προστατευτική ασπίδα ηρεμίας, για να τους βοηθήσει να αντιμετωπίσουν τις δυσκολίες της ημέρας.

Ελαττώνοντας το άγχος έχουμε επίσης μια θετική επίδραση σ' αυτούς που είναι γύρω μας. Αν είμαστε σε μια κατάσταση μακαριότητας από το διαλογισμό μας, παίρνουμε τη ζωή πιο ήρεμα. Δεν αντιδρούμε τόσο πολύ προς τους άλλους. Μπορούμε καλύτερα να ακούσουμε τα λόγια τους με έναν πιο αμέτοχο ήσυχο τρόπο. Έτσι, γινόμαστε πιο ειρηνικοί και μη βίαιοι.

Υπάρχει μια όμορφη ιστορία από την Ινδική παράδοση. Ήταν κάποτε μια πριγκίπισσα που την έλεγαν Laila που ήταν πάντοτε απορροφημένη στην αγάπη και στην ενθύμιση του εγκόσμου αγαπημένου της, Majnu. Μια φορά πήγαινε στο τζαμί να προσευχηθεί. Ήταν τόσο χαμένη στις σκέψεις για το Majnu που δεν πρόσεξε πως πάτησε πάνω στο χαλί ενός ευσεβούς ανθρώπου. Μόλις πάτησε πάνω στο χαλί, ο ευσεβής άνθρωπος πετάχτηκε πάνω και άρχισε να τη μαλώνει για

την ιερόσυλη πράξη της. Αυτή ξαφνιάστηκε από την ονειροπόλησή της μ' αυτή την κίνηση. Αυτός της είπε: «Πώς μπόρεσες να κάνεις μια τέτοια ασεβή πράξη, να περπατήσεις πάνω στο χαλί μου ενώ προσευχόμουν;». Αυτή απολογήθηκε και είπε: «Λυπάμαι, αλλά ήμουν χαμένη στη σκέψη του γήινου αγαπημένου μου και δεν πρόσεξα που πήγαινα». Και μετά με μεγάλη σοφία, παρατήρησε: «Εγώ απορώ, ω ευσεβή άνθρωπε, πως αν εγώ μπορούσα να είμαι τόσο χαμένη στο γήινο αγαπημένο μου που να μην προσέξω που πατούσα, πώς μπορείς να λες πως ήσουν χαμένος στην προσευχή προς το θείο Αγαπημένο, το Θεό, χαμένος στην ενθύμηση του Θεού και όμως μπόρεσες να προσέξεις πως πάτησα το χαλί σου; Αν ήσουν αληθινά χαμένος, δεν θα με είχες προσέξει καθόλου».

Αυτό περιγράφει την κατάσταση που φτάνουμε στο διαλογισμό. Τα προβλήματά μας θα εξακολουθούν να υπάρχουν, αλλά είμαστε τόσο απορροφημένοι στη μακαριότητα και τη μέθη που νιώθουμε μέσα μας που δεν προσέχουμε τα βάσανα και τις απογοητεύσεις της ζωής. Οι σκέψεις μας, τα αισθήματά μας και τα συναισθήματά μας, δεν είναι αναστατωμένα ή μη ισορροπημένα από της ζωής το άγχος και την ένταση. Μπορούμε να τα χειριστούμε με ένα ήρεμο, χωρίς προσκόλληση και ταραχή τρόπο.

Όπως το θέτει σε έναν από τους στίχους του, ένας από τους μεγάλους άγιους του αιώνα, ο Sant Darshan Singh:

Δίδαξέ με την τέχνη της ζωής
που μας κάνει ξένους προς τη θλίψη
του κόσμου, ω Οινοχόε.

Μέσω του διαλογισμού μπορούμε να μάθουμε την τέχνη της ζωής που μπορεί να μας βοηθήσει να ξεπεράσουμε της ζωής το άγχος και την ένταση. Μπορούμε να ανακαλύψουμε τον τρόπο της χαλάρωσης και της ηρεμίας.

ΑΣΚΗΣΗ:

Να είσαστε ενήμεροι πότε το σώμα και ο νους σας είναι σε άγχος. Παρατηρήστε για μερικές ημέρες πως αντιδράτε στο

άγχος, σωματικά, συναισθηματικά και νοητικά.

Μετά από μερικές ημέρες που θα κάνετε αυτή την παρατήρηση, πιάστε τον εαυτό σας καθώς αρχίζετε να νιώθετε άγχος. Βρείτε ένα τρόπο να κλείσετε τα μάτια σας, χαλαρώστε και διαλογιστείτε. Αν είσαστε στη δουλειά σας, προσπαθήστε να κλειστείτε στο χώρο που εργαζόσαστε, για να είσαστε ήσυχοι και μόνοι για μερικά λεπτά, για να καθήσετε για διαλογισμό. Αν είσαστε σπίτι σας, διαθέστε περισσότερο χρόνο σε διαλογισμό.

Παρατηρήστε πως ο διαλογισμός ελαττώνει το άγχος. Πάρετε τη συνήθεια να διαλογίζεστε σαν φάρμακο για το άγχος.

Κεφάλαιο Όγδοο

ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΕΠΙΘΑΝΑΤΙΕΣ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

Ένας καινούριος τομέας έρευνας που άνοιξε το τελευταίο τέταρτο του αιώνα ονομάζεται "επιθανάτια εμπειρία" ή Ε.Ε. Οι γιατροί και οι επιστήμονες ερευνούν τις εμπειρίες ανθρώπων που πέρασαν σε κλινικό θάνατο και τους επανέφεραν στη ζωή με τα θαυμάσια μέσα της σύγχρονης ιατρικής επιστήμης. Αυτή η μελέτη έγινε δημοφιλής όταν ο Δρ. Raymond Moody ο νεώτερος, εξέδωσε το βιβλίο του *Η Ζωή μετά το Σωματικό Θάνατο ιο* 1976. Σ' αυτό το βιβλίο αφηγείται τις επιθανάτιες εμπειρίες ανθρώπων από διαφορετικά επαγγέλματα και κοινωνικές τάξεις.

Τί είναι μια Ε.Ε.;

Ένα γκάλοπ που έγινε το 1982 έδειξε πως οκτώ εκατομμύρια άνθρωποι είχαν επιθανάτιες εμπειρίες ή Ε.Ε. Όταν αναλύσουμε τις εμπειρίες τους, βλέπουμε πως είναι όμοιες. Οι εμπειρίες τους περιγράφουν τις περιοχές που πηγαίνουν, που είναι διαφορετικές από το φυσικό κόσμο. Μια χαρακτηριστική Ε.Ε. είναι αυτή των ανθρώπων που είχαν κάποιο ατύχημα ή κάποια χειρουργική επέμβαση, κατά την οποία το σώμα τους πέρασε σε κλινικό θάνατο. Αυτοί ξαφνικά βρέθηκαν να αιωρούνται πάνω από το σώμα τους και να κοιτάζουν τους γιατρούς και τις νοσοκόμες να εργάζονται πάνω τους. Λίγο μετά, οι άνθρωποι αυτοί περνούν μέσα από μια σήραγγα από την οποία βγαίνουν σε έναν κόσμο γεμάτο Φως. Το Φως είναι πολύ λαμπερό και δεν μοιάζει με κανένα φως που έχουν δει

ο αυτόν το φυσικό κόσμο. Αλλά ενώ είναι λαμπερό, δεν είναι ζεστό ούτε καψαλίζει. Οι άνθρωποι που είχαν τις Ε.Ε. πρόσεξαν πως και τα χέρια τους ήταν επίσης από Φως. Μετά έρχεται ένα ακτινοβόλο θείο Ον και αγκαλιάζει αυτούς τους ανθρώπους με μια αγάπη, μια ζεστασιά και μια φροντίδα που δεν είχαν βρει ποτέ πάνω στη γη. Το Φως τούς φέρνει ειρήνη και ευτυχία.

Σ' αυτήν τη χρονική διάρκεια μπορεί να έχουν μια ανασκόπηση της ζωής τους, κατά την οποία όλες οι πράξεις της ζωής τους περνούν μπροστά από τα μάτια τους. Είναι σαν μια τρισδιάστατη θέα όπου και αυτοί επίσης είναι μέρος αυτής. Δεν αισθάνεται κανείς μόνο τα δικά του αισθήματα στις διάφορες καταστάσεις, αλλά επίσης και τα αισθήματα των άλλων. Το Ον του Φωτός τους βοηθά να κρίνουν το σωστό από το λάθος και τους βοηθά επίσης να δούνε πώς μπορούν να κάνουν καλύτερα στο μέλλον. Μερικοί άνθρωποι ανέφεραν πως τους δόθηκε η επιλογή, αν επιθυμούσαν, να μείνουν στο Υπερπέραν ή να συνεχίσουν να ζουν στον κόσμο. Σε άλλους είπαν, χωρίς να τους δοθεί η επιλογή, πως πρέπει να επιστρέφουν στον κόσμο. Οι περισσότεροι από τους ανθρώπους είπαν πως δεν ήθελαν να επιστρέφουν απ' αυτή την περιοχή. Εφ' όσον δεν ήταν η ώρα τους να εγκαταλείψουν το σώμα για πάντα, ξαφνικά ρουφήχτηκαν μέσα στο σώμα. Ξαναβρέθηκαν τότε πίσω στο δωμάτιο του νοσοκομείου ή στον τόπο όπου βρισκόταν το σώμα τους. Πολλοί απ' αυτούς μπορούσαν να περιγράφουν πώς είδαν την εγχείρηση που γινόταν ή τι έκαναν και τί είπαν οι γιατροί και οι νοσοκόμες κατά τη διάρκεια που ήταν κλινικά νεκροί. Ήταν δύσκολο για τους ανθρώπους του ιατρικού κόσμου να καταλάβουν πώς οι άνθρωποι που ήταν κλινικά νεκροί μπορούσαν να δούνε και να ακούσουν από ένα ανώτερο σημείο έξω από το σώμα τους.

Αυτές οι εμπειρίες του να βλέπει κανείς το ακτινοβόλο Φως στα σύνορα αυτού του φυσικού κόσμου και εκείνου του Υπερπέραν μπορεί να φαίνεται τελείως παράξενο. Αλλά πολλοί από αυτούς που πέρασαν τη ζωή τους σε διαλογισμό είχαν συχνά την εμπειρία του τι υπάρχει πέρα από αυτό τον κόσμο. Πριν από τη δεκαετία του 1970, ήταν σπάνιο να ακού-

Γ

σει κανείς ανθρώπους να έχουν δει πέρα από την πόρτα του θανάτου. Οι άνθρωποι μπορεί να είχαν εμπειρίες τότε, αλλά λίγοι τις ανέφεραν στους άλλους. Μόνο μετά που εξέδωσε την έρευνά του, για τους ανθρώπους που είχαν επιθανάτιες εμπειρίες,ο Δρ. Rayoiond Moody ο νεώτερος, παρουσιάστηκαν περισσότεροι άνθρωποι για να μοιραστούν τις εμπειρίες τους. Ενώ υπάρχουν παραλλαγές στα γεγονότα οποιοσδήποτε γνωστής επιθανάτιας εμπειρίας, ένα στοιχείο είναι κοινό σε όλες και αυτό είναι η εμπειρία του εσωτερικού Φωτός.

Μερικοί άνθρωποι έχουν Ε.Ε. την ώρα που τους συμβαίνει ένα ατύχημα. Υπάρχουν άλλοι που έχουν εμπειρία των κόσμων του Υπερπέραν λίγο προτού πεθάνουν. Αυτό τους δίνει ένα αίσθημα ειρήνης, γιατί έτσι γνωρίζουν πως υπάρχει κάτι πέρα από αυτή τη ζωή. Γίνονται όλο και περισσότερες έρευνες πάνω σ' αυτά τα φαινόμενα. Αυτές οι εξωσωματικές εμπειρίες μπορεί να είναι καινούριες στον κόσμο της επιστήμης, αλλά βρίσκουμε αναφορές σ' αυτές τις εμπειρίες μέσα στις γραφές και στη ζωή των μεγάλων αγίων και μυστών που μίλησαν για την παραμονή τους στο Υπερπέραν και τα πετάγματά τους στις πνευματικές περιοχές, όπου δεν υπάρχει τίποτα παρά μακαριότητα, αγάπη και ομορφιά. Εκείνοι που κάνουν μια συγκριτική μελέτη θα δουν πως έχουν γραφεί αφηγήσεις και περιγραφές αυτών των εμπειριών της ζωής μετά το θάνατο, μέσα σε πολλές γραφές και παραδόσεις των διαφόρων θρησκειών. Οι ιδρυτές απο μερικές θρησκείες και πίστεις του κόσμου έχουν μιλήσει για τα ταξίδια τους μέσα στο Υπερπέραν. Βρίσκουμε πολλές αναφορές για τη ζωή στο Υπερπέραν και για το μεγάλο Φως που βρίσκεται εκεί.

Στο Ευαγγέλιο διαβάζουμε για την είσοδο στο Υπερπέραν:

Εισέλθετε εις την στενήν πύλην. Διότι στενή είναι η πύλη και τεθλιμμένη η οδός, που οδηγεί εις την ζωήν και λίγοι είναι αυτοί που θα την βρουν.

(Κατά Ματθαίο Κεφ. 7' 13-14)

Στο Gayatri, το δέκατο πιεηίΓθ της δέκατης έκτης sutra στην τρίτη mandala της Rig Veda λέει:

Μουρμουρίζοντας το ιερό σύμβολο «Aum» υψώσου πάνω

από τις τρεις περιοχές.

Και στρέψε την προσοχή σου στον εσωτερικό Ήλιο που τα πάντα απορροφά.

Δεχόμενος την επίδρασή του απορροφήσου μέσα στον Ήλιο.

Και αυτός θα σε κάνει Ολοφώτεινο, όπως είναι και εκείνος.

Ο Διδάσκαλος Νανάκ έγραψε στο Jap Ji:

Το Sach Khand ή το Βασίλειο της Αλήθειας, είναι η έδρα του Χωρίς Μορφή,

Εδώ δημουργεί όλη τη δημιουργία και απολαμβάνει δημιουργώντας.

Εδώ υπάρχουν πολλές περιοχές, ουράνια συστήματα και σύμπαντα.

Το να τα μετρήσει κανείς θα ήταν σαν να μετρά το αμέτρητο.

Εδω, από Τον χωρίς Μορφή,

Τα ουράνια οροπέδια και όλα τα άλλα πήραν μορφή,

Όλα προορισμένα να κινούνται σύμφωνα με το Θέλημά Του.

Αυτός που έχει ευλογηθεί με αυτό το όραμα, απολαμβάνει θωρώντας Το.

Αλλά, ω Νονάκ, τέτοια είναι η ομορφιά του που το να προσπαθήσει κανείς να το περιγράφει είναι σαν να προσπαθεί το αδύνατο.

(Jap Ji, στίχος XXXVII)

Προηγουμένως, οποιαδήποτε μελέτη ή συζήτηση γινόταν μέσα στην κοινωνία, για το τι γίνεται μετά το θάνατο, ήταν περιορισμένη στον τομέα της θρησκείας. Δεν αναφερόταν τίποτα γι αυτό στα σχολεία, στα μέσα μαζικής ενημέρωσης ή ακόμη και στα νοσοκομεία. Αν οι άνθρωποι είχαν οποιεσδήποτε εμπειρίες, παρέμεναν σιωπηλοί από φόβο μη χαρακτηριστούν «νοητικά άρρωστοι» ή ότι έχουν παραισθήσεις. Αλλά όταν οι γιατροί και οι επιστήμονες άρχισαν να βρίσκουν περιπτώσεις επιθανάτιων εμπειριών και να τις καταγράφουν, ανακάλυψαν πως αυτό συμβαίνει σε ένα τρομακτικά μεγάλο

ποσοστό ανθρώπων, και δεν μπορούσαν πια να παραβλέψουν αυτές τις μαρτυρίες. Η εξέταση της προσωπικότητας αυτών των ανθρώπων αποκάλυψε πως οι άνθρωποι που είχαν αυτές τις εμπειρίες ήταν φυσιολογικά και αξιόπιστα άτομα. Οι έρευνες των γιατρών έδειξαν καταπληκτικές ομοιότητες στις εμπειρίες άσχετα με την εθνικότητα, τη θρησκεία και τα κοινωνικά υπόβαθρα των ανθρώπων. Άτομα από διαφορετικές θρησκείες, που είχαν έρθει από διαφορετικές χώρες, και που ποτέ δεν είχαν ακούσει για επιθανάτιες εμπειρίες, πριέγραψαν τα ίδια γεγονότα. Σήμερα, έχει δοθεί μεγάλη προσοχή σ' αυτές τις εμπειρίες από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης και έχουν γίνει ένα δημοφιλές θέμα συζήτησης στους ιατρικούς κύκλους. Αυτό άνοιξε το σκεπτικό μας προς νέες διαστάσεις που συνυπάρχουν με το δικό μας φυσικό κόσμο.

Μπορούμε να Δούμε Φως Χωρίς μια Ε.Ε.;

Με το αυξανόμενο ενδιαφέρον στις επιθανάτιες εμπειρίες ξεκινά μια άλλη μελέτη. Οι άνθρωποι αρχίζουν να διερωτώνται αν είναι δυνατόν να φτάσει κανείς σ' αυτά τα βασίλεια του Υπερπέραν, χωρίς να έχει επιθανάτιες εμπειρίες. Αν αυτοί οι κόσμοι του Φωτός συνυπάρχουν με το δικό μας και οι άνθρωποι συνεχώς πάνε σ'αυτούς, όταν έχουν ένα σχεδόν μοιραίο ατύχημα, τότε γιατί να μη μπορούμε να μπούμε σ' αυτούς και άλλες ώρες;

Αυτό το ερώτημα μπορεί να είναι καινούριο στους σύγχρονους επιστήμονες, αλλά δεν είναι καινούριο για πολλούς στην Ανατολή, για τους διανοούμενους της Νέας Εποχής ή γι' αυτούς που μελετούν γιόγκα και κάνουν διαλογισμό. Πραγματικά, το να έχει κανείς εμπειρίες του Υπερπέραν είναι ένας από τους κύριους σκοπούς του διαλογισμού. Ο διαλογισμός μάς δίνει μια εύκολη μέθοδο να υψωθούμε πάνω απο το σώμα εύκολα και φυσικά. Οι σπουδαστές αυτής της επιστήμης μπόρεσαν να έχουν επαφή με το εσωτερικό Φως. Αυτό το Φως δεν είναι εκεί μόνο για όσους περνούν από την πύλη του θανάτου στο τέλος της ζωής τους. Περιμένει τον καθένα μας να το ανακαλύψει και κατά τη διάρκεια της ζωής του.

Ακριβώς όπως το εσωτερικό Φως είναι ένα από τα κύρια χαρακτηριστικά των Ε.Ε., αναφέρεται επίσης επανειλημμένως και από αυτούς που υψώνονται πάνω από το σώμα μέσω του διαλογισμού. Οι μύστες και οι άγιοι των διαψόρων θρησκειών μάς δίνουν αναρίθμητες αναφορές για το εσωτερικό Φως. Περιγραφές του Θείου Φωτός και των ουράνιων βασιλείων δίνονται και στο Ευαγγέλιο. Ο Χριστός είπε: *«Αν ο οφθαλμός σου είναι μοναδικός, ολόκληρο το σώμα σου θα είναι γεμάτο Φως».*

Ήταν το δέκατο πέμπτο αιώνα που στην Ινδία μεγάλοι άγιοι όπως ο Kabir Sahib και ο Διδάσκαλος Νανάκ άρχισαν να διδάσκουν την άσκηση του διαλογισμού σαν μια επιστήμη. Αυτοί δίδαξαν πως η τέχνη της ανύψωσης πάνω από το σώμα, για να έχουμε την εμπειρία του Υπερπέραν, είναι μια επιστήμη που μπορεί να ασκηθεί από τον καθένα, άσχετα με το θρησκευτικό του υπόβαθρο. Έτσι, δίδαξαν αυτήν τη μέθοδο και στους Ινδούς και στους Μουσουλμάνους. Η παράδοσή τους συνεχίστηκε, και από εκείνη την εποχή, η άσκηση του διαλογισμού δίνεται σαν μια μέθοδος που μπορούν να την ακολουθήσουν άνθρωποι από όλες τις θρησκείες, όλες τις εθνικότητες και όλες τις κοινωνικές τάξεις. Με αυτήν τη μέθοδο μπορούμε να μπούμε σ' αυτές τις πνευματικές περιοχές και να βρούμε ειρήνη, ευτυχία και μακαριότητα. Με αυτή την τεχνική μπορεί κανείς να δει το εσωτερικό Φως, χωρίς να πρέπει να έχει ένα σχεδόν θανατηφόρο ατύχημα. Είναι μια διαδικασία που μπορεί να γίνεται καθημερινά μέσα στις ανέσεις του σπιτιού μας. Πολλοί βλέπουν το Φως μέσα τους τακτικά. Η απορρόφηση στο Φως τους βοηθά να υπερβούν το φυσικό σώμα και να αρχίσουν να εξερευνούν το Υπερπέραν. Μέσω του διαλογισμού μπορεί κανείς να ταξιδέψει στο Υπερπέραν και να απολαύσει την ίδια μακαριότητα και αγάπη, όπως περιγράφονται από αυτούς που είχαν επιθανάτιες εμπειρίες.

Όλοι αυτοί που είχαν επιθανάτιες εμπειρίες περιγράφουν ένα κόσμο φωτός. Πρέπει να θυμηθούμε πως αυτοί οι άνθρωποι περνούν μόνο το κατώφλι του πνευματικού κόσμου και μετά στέλνονται πίσω στο σώμα τους για να συνεχίσουν τη ζωή τους. Αλλά εκείνοι που διαλογίζονται μπορούν να πάνε

πέρα από το κατώφλι και να εξερευνήσουν περισσότερο αυτές τις εσωτερικές περιοχές. Το Φως που περιγράφουν οι άνθρωποι στις Ε.Ε. είναι μόνο η αρχή. Καθώς κανείς προχωρεί στις εξερευνήσεις του βρίσκει περιοχές Φωτός ακόμη πιο φωτεινές και πιο αιθέριες. Εδώ σ' αυτό τον κόσμο, δεν μπορούμε ποτέ να φανταστούμε ένα φως πιο λαμπερό από τον ήλιο. Αυτοί που έχουν περάσει από κλινικό θάνατο περιγράφουν ένα Φως ακόμη πιο λαμπερό που δεν πειράζει στα μάτια. Παρόμοια, υπάρχουν περιοχές Φωτός ακόμη πιο λαμπερές από αυτές που περιγράφουν οι άνθρωποι που είχαν επιθανάτιες εμπειρίες.

Εσωτερικές Περιοχές

Εξερευνητές των εσωτερικών βασιλείων, όπως ο μεγάλος άγιος Kabir Sahib και ο Soami Ji Maharaj έχουν περιγράφει ολόκληρη σειρά από εσωτερικές περιοχές διαφόρων φώτων. Μιλούν επίσης για την εσωτερική ουράνια Μουσική. Καθώς αυτό το ρεύμα του Φωτός και του Ήχου έρρεε από το Θεό, δημιούργησε διάφορα επίπεδα. Υπάρχει η καθαρά πνευματική περιοχή του Sach Khand. Μετά είναι το υπεραιτιατό επίπεδο που περιέχει περισσότερο πνεύμα και ένα λεπτό πέπλο απατηλότητας. Μετά υπάρχει μια περιοχή στην οποία είναι ίσα τα μέρη του πνεύματος και της ύλης και είναι γνωστή σαν αιτιατό επίπεδο. Το αστρικό επίπεδο περιέχει περισσότερη ύλη από το αιτιατό επίπεδο. Και στο φυσικό επίπεδο, στο οποίο ζούμε, κυριαρχεί η ύλη και υπάρχει λιγότερο πνεύμα. Έτσι, η πυκνότητα της ύλης αυξανόταν καθώς το ρεύμα έρρεε όλο και πιο μακριά από το Θεό.

Οι περισσότερες θρησκείες διδάσκουν πως έχουμε μια ψυχή μέσα μας που επιζεί μετά το θάνατο του φυσικού σώματος. Όταν το σώμα πεθάνει, η ψυχή φεύγει. Αναγνωρίζουμε επίσης πως η ψυχή είναι από αιθέρια ουσία και δεν είναι από την ύλη που είναι καμωμένο το φυσικό μας σώμα. Εκείνοι που είχαν επιθανάτιες εμπειρίες περιγράφουν τους εαυτούς τους πως έχουν ένα σώμα από Φως και πως βλέπουν και άλλους ανθρώπους καμωμένους από Φως. Είναι γι' αυτό που οι άνθρωποι σ' αυτόν το φυσικό κόσμο δεν μπορούν να τους

δούνε καθώς πλανώνται πάνω από το κρεβάτι τους του νοσοκομείου και παρακολουθούν τους γιατρούς που προσπαθούν να τους ξαναζωντανέψουν. Οι επιστήμονες έχουν αρχίσει να διερωτώνται αν αυτό το σώμα από Φως που υψώνεται πάνω από τον κόσμο είναι η ψυχή. Είτε αυτοί θέλουν να το ονομάσουν ψυχή είτε όχι είναι αδιάφορο. Το γεγονός είναι πως αυτό το σώμα είναι από πνευματική ύλη. Οι Μύστες και οι άγιοι λένε για την ψυχή πως είναι της ίδιας πνευματικής ουσίας όπως ο Θεός. Το ρεύμα του Φωτός και του Ήχου που ρέει από το Θεό είναι επίσης αυτής της ουσίας. Ο μηχανισμός της διαδικασίας του διαλογισμού είναι το να συνδέσει την ψυχή μέσα μας με το ρεύμα του Φωτός και του Ήχου σαν μέθοδο για να ταξιδεύουμε έξω από το φυσικό σώμα. Όταν μπορέσουμε να φέρουμε την προσοχή μας ή την ψυχή μας στο σημείο όπου μπορεί να συνδεθεί με το ρεύμα του Φωτός και του Ήχου, θα βυθιστεί μέσα σ' αυτό και μετά θα ταξιδέψει μαζί του στα ανώτερα πνευματικά βασίλεια.

Μέχρι αυτή την πρόσφατη έκρηξη ενδιαφέροντος για τις επιθανάτιες εμπειρίες, λίγοι είχαν την επίγνωση του εαυτού τους ως ψυχή. Ταυτιζόμαστε τόσο πολύ με το σώμα και το νου μας, που έχουμε ξεχύσει την αληθινή μας ουσία. Η ψυχή είναι της ίδιας ουσίας με το Θεό. Ο Θεός είναι όλο αγάπη, χαρά και ειρήνη, και η αληθινή μας φύση είναι επίσης αγάπη, χαρά και ειρήνη. Αν μπορέσουμε να ξαναταυτίσουμε τον εαυτό μας με την ψυχή μας, θα μπορέσουμε να έχουμε την εμπειρία αυτού του θείου Φωτός και της αγάπης μέσα μας. Θα αναγνωρίσουμε επίσης την αθανασία μας. Ο θάνατος του σώματος δεν θα μας φοβίζει πιά, γιατί θα δούμε κατά τη διάρκεια της ζωής μας τι υπάρχει μετά.

Επίσκεψη των Εσωτερικών Περιοχών μέσω του Διαλογισμού

Οι Άγιοι και οι μύστες που πραγματοποίησαν αυτές τις αλήθειες μοιράστηκαν αυτή τη γνώση με όλη την ανθρωπότητα. Αυτοί μας διδάσκουν μια μέθοδο με την οποία μπορούμε να έρθουμε σε επαφή με το Φως μέσα μας. Αυτή η μέθοδος είναι γνωστή ως διαλογισμός στο Ρεύμα του Φωτός και του

Ήχου. Το θείο ρεύμα που ρέει από το Θεό επιστρέφει ξανά σ' Εκείνον. Είναι σαν μια λεωφόρος πίσω στον Κύριο. Το σημείο εισόδου σ' αυτήν τη λεωφόρο βρίσκεται μέσα στον καθένα μας. Οι άγιοι μπορούν να συνδέσουν την ψυχή μας μ' αυτήν τη λεωφόρο, έτσι ώστε να μπορέσουμε να αρχίσουμε το ταξίδι πίσω στο Δημιουργό μας.

Τ ο σημείο σύνδεσης είναι μεταξύ και πίσω από τα δύο φρύδια και ονομάζεται έκτο τσάκρα ή δέκατη πόρτα. Οι μεγάλοι άγιοι τονίζουν πόσο σημαντικό είναι να συγκεντρωθούμε σ' αυτό το τσάκρα, γιατί γνωρίζουν πως το διάστημα της ζωής μας είναι μικρό. Έχουμε μόνο εξήντα ή εβδομήντα χρόνια, ή το πολύ εκατό, για να πραγματοποιήσουμε το θεό. Οι άγιοι μάς παροτρύνουν να αρχίσουμε τη συγκέντρωσή μας στο ανώτατο σημείο για να φτάσουμε στο στόχο μας πιο γρήγορα. Ερχόμενοι σε επαφή με το εσωτερικό ρεύμα του Φωτός και του Ήχου στο διαλογισμό, μπορούμε να ταξιδέψουμε πάνω σ αυτό το θείο Ρεύμα πίσω στο Θεό.

Πρώτα, ταξιδεύουμε στο αστρικό επίπεδο και έχουμε την εμπειρία μιας περιοχής ομορφιάς, μακαριότητας και φωτός που ξεπερνά κάθε απόλαυση σ' αυτόν το φυσικό κόσμο. Νιώθουμε μια ευχαρίστηση και μια ευτυχία που γεμίζει ολόκληρο το είναι μας.

Καθώς συνεχίζουμε το ταξίδι μας, μπαίνουμε στο αιτιατό επίπεδο. Η μακαριότητα και η μέθη γίνονται όλο και μεγαλύτερες, καθώς περνούμε μέσα από κάθε διαδοχική ανώτερη περιοχή. Οταν υπερβούμε το αιτιατό φτάνουμε στο υπεραιτιατό επίπεδο και συνειδητοποιούμε πως είμαστε ψυχή. Στο υπεραιτιατό επίπεδο η ψυχή φωνάζει: «Sohang» ή «Εγώ Είμαι Αυτό». Τελικά φτάνουμε στην καθαρά πνευματική περιοχή το Sach Khand, όπου αποβάλλονται τα πέπλα της απατηλότητας και της ύλης και είμαστε αγνή ψυχή, αγνό Φως, αγνή συνειδητότητα. Εδώ βυθιζόμαστε πίσω στον Κύριό μας. Η σταγόνα του νερού γίνεται ένα με τον Ωκεανό της μακαριότητας.

Αυτή η εμπειρία της βύθισης πίσω στο Θεό δεν είναι μια εμπειρία εκμηδένισης όπου χάνουμε την ταυτότητά μας. Μάλλον, είναι μια εμπειρία παν-συνειδητότητας. Αποκτούμε όλο το Φως, όλη την Αγάπη, όλη τη γνώση, όλη τη μακαριό-

τητα που είναι ο Θεός.

Όλοι μας πρέπει να αντιμετωπίσουμε το φυσικό θάνατο, αλλά εκείνοι που μπορούν να υψωθούν πάνω από το φυσικό σώμα γνωρίζουν πως δεν υπάρχει θάνατος. Είναι μόνο η αποβολή του φυσικού σώματος, για να βρεθούμε με ένα πιο ελαφρύ, πιο αιθερικό σώμα. Είναι σα να βγάζουμε το εξωτερικό επανοφόρι μας και να φοράμε μια πιο λεπτή ζακέτα από κάτω. Γνωρίζοντας τί υπάρχει μετά από αυτήν τη ζωή, γινόμαστε μια πηγή δύναμης και παρηγοριάς γι' αυτούς που είναι γύρω μας. Μπορούμε να μιλάμε με σιγουριά, όταν μοιραζόμαστε με τους άλλους τη γνώση πως ο θάνατος δεν είναι παρά μια αλλαγή από τη μια μορφή ύπαρξης σε μια άλλη.

Η Μεταμόρφωση μέσω του Εσωτερικού Ταξιδιού

Καθώς διαλογιζόμαστε και ερχόμαστε σε επαφή με την πηγή όλης της αγάπης μέσα μας, αρχίζουμε να ακτινοβολούμε αυτή την αγάπη στους άλλους. Έχουμε διαβάσει για την απίστευτη μεταμόρφωση των ανθρώπων που είχαν επιθανάτιες εμπειρίες. Η σύντομη επαφή τους με το Φωτεινό Ον και ξαναβλέποντας τη ζωή τους, τους κάνει να συνειδητοποιήσουν αμέσως τι είναι σημαντικό στη ζωή. Συνειδητοποιούν πως δεν μπορούν να πάρουν τίποτα μαζί τους από αυτόν το φυσικό κόσμο. Το μόνο πράγμα που πηγαίνει μαζί τους είναι η ψυχή τους και η καταγραφή των σκέψεων, των λόγων και των πράξεών τους. Βλέπουν πόσο σημαντικό είναι το να αγαπά και να βοηθά κανείς τους άλλους σ' αυτό τον κόσμο. Αυτό είναι εκείνο που λογαριάζεται στον άλλο κόσμο.

Βλέπουν πως τα μικροπράγματα της ζωής που δημιούργησαν άγχος και ένταση δεν φαίνεται να είναι πολύ σημαντικά, όταν συνειδητοποιούν πως αυτός ο φυσικός κόσμος δεν είναι πραγματικότητα, αλλά μια απατηλότητα- όταν συνειδητοποιούν πως ο πραγματικός τους εαυτός δεν είναι το σώμα, αλλά η ψυχή. Έτσι, όταν επιστρέψουν στη ζωή, διορθώνουν τον τρόπο που ζουν. Συνειδητοποιούν πως υπάρχει ένας μεγάλος σκοπός στη ζωή και αυτός ο σκοπός είναι το να μπορέσουμε να πραγματοποιήσουμε τον αληθινό μας εαυτό και να πραγματοποιήσουμε το Θεό. Συνειδητοποιούν την αξία

του να έχουμε αγάπη στις σχέσεις μας με τους άλλους και να εξυπηρετούμε την ανθρωπότητα σ' αυτό τον κόσμο. Αρχίζουν να ενδιαφέρονται για τους άλλους ανθρώπους και προσπαθούν να φέρουν χαρά στη ζωή των άλλων. Έχουμε την ίδια μεταμόρφωση και από το διαλογισμό. Η αγάπη αρχίζει να ακτινοβολεί από μας προς όλη την ανθρωπότητα. Καθώς ερχόμαστε σε συνεχή επαφή με το Φως και την αγάπη μέσα μας, αυτή η θειότητα αρχίζει να επεκτείνεται από μας σε όλους αυτούς που συναντούμε. Αρχίζουμε να αγαπάμε όλους που είναι γύρω μας και οι άλλοι νιώθουν μεγάλη ανακούφιση και ειρήνη στην παρουσία μας. Αρχίζουμε να αναπτύσσουμε αγάπη για όλη τη δημιουργία. Γινόμαστε ευγενικοί και γεμάτοι αγάπη προς όλους τους ανθρώπους, τα ζώα και τα κατώτερα είδη ζωής. Ακριβώς όπως ποτέ δεν θα σκεπτόμασταν να πληγώσουμε κανέναν μέσα στην οικογένειά μας, παρόμοια, γινόμαστε μη βίαιοι και γεμάτοι αγάπη προς όλους στη μεγάλη οικογένεια του Θεού. Γ ινόμαστε η κατοικία όλων των ηθικών αρετών.

Αν ο καθένας μας μάθαινε την τέχνη του διαλογισμού, αυτός ο κόσμος θα ήταν γεμάτος από ειρηνικούς και καλούς ανθρώπους. Θα έμπαινε τέλος στους πολέμους και στις διαμάχες. Ο καθένας θα μπορούσε να έχει εσωτερική ειρήνη και ευτυχία και να την ακτινοβολεί σε όλους αυτούς που είναι γύρω του. Όχι μόνο θα είχαμε ειρήνη μέσα μας, αλλά θα είχαμε και ειρήνη έξω μας. Θα μπορούσαμε τότε να πούμε, όπως ο Sant Darshan Singh σε ένα από τους στίχους του:

Έμαθα να αγαπώ όλη τη δημιουργία σα δίκιά μου,
Το μήνυμά σου της αγάπης είναι το νόημα της ζωής μου.

Οι άγιοι και οι μύστες έρχονται να μοιραστούν το Φως, την ειρήνη και την ευτυχία που βρήκαν, με όλη την ανθρωπότητα. Έρχονται για να μας δείξουν το Φως, έτσι ώστε να μπορέσουμε να έχουμε περισσότερη ευτυχία, ηρεμία και ειρήνη από ό,τι μπορούμε ποτέ να ονειρευτούμε. Δεν έχουμε να περιμένουμε μέχρι το θάνατο, για να έχουμε την εμπειρία των κόσμων του Υπερπέραν.

Δεν χρειαζόμαστε καμιά επιθανάτια εμπειρία και όλο το

ψυχικό τραύμα που φέρνει, για να βρούμε το εσωτερικό Φως. Αυτό περιμένει μέσα στον καθένα μας ακόμη και τούτη τη στιγμή. Μέσω του διαλογισμού ο καθένας μας μπορεί να το βρει.

ΑΣΚΗΣΗ:

Κρατείστε ένα φάκελλο με άρθρα από εφημερίδες και περιοδικά πάνω στις Ε.Ε. Βρείτε παρόμοια χαρακτηριστικά στις εμπειρίες αυτών που είχαν Ε.Ε.

Καθείστε σε διαλογισμό. Κρατείστε σημειώσεις από οποιεσδήποτε εμπειρίες έχετε που περιέχουν στοιχεία Ε.Ε.

Σημειώστε οποιεσδήποτε θετικές μεταμορφώσεις έχετε σαν αποτέλεσμα του διαλογισμού σας.

Μέρος Δεύτερο

Κεφάλαιο Ένατο

ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗ

Στα εργαστήρια όπου κατασκευάζονται οι υπολογιστές (computers), υπάρχουν ειδικοί χώροι, όπου συναρμολογούνται ορισμένα μέρη από αυτούς. Τα μέρη αυτά είναι τόσο μικροσκοπικά και ευαίσθητα που ακόμη και αν ένα μικρό μόριο σκόνης καθίσει πάνω τους, αυτά δεν θα λειτουργήσουν σωστά. Για να εμποδίσουν τα μόρια της σκόνης να χαλάσουν τα συνθετικά μέρη των υπολογιστών (computers) η εργασία γίνεται σε ένα απομονωμένο και αποστειρωμένο χώρο. Αυτοί που εργάζονται μέσα σ' αυτό το χώρο πρέπει να φοράνε μάσκες στο στόμα τους και γάντια στα χέρια τους, για να αποφευχθεί η πιθανότητα η βρωμησιά να μολύνει τα όργανα.

Στον τομέα της επιστήμης, όταν κάποιος έχει μια μολυσματική ασθένεια, λαμβάνονται μέτρα, έτσι ώστε τα μικρόβια να μη μεταδοθούν στους άλλους. Υπάρχουν ορισμένες ασθένειες που η μετάδοση ακόμη και του πιο μικρού βάκιλλου μπορεί να είναι θανατηφόρα. Η φροντίδα μας για να προστατέψουμε το σώμα μας και η φροντίδα μας στη βιομηχανία επιστημονικών οργάνων μου θυμίζει τη φροντίδα που χρειάζεται να έχουμε για την ψυχή μας.

Ο πραγματικός μας εαυτός είναι η ψυχή. Νομίζουμε πως είμαστε το φυσικό σώμα που γεννήθηκε μια ορισμένη ημερομηνία στην τωρινή μας ζωή και που θα το έχουμε μαζί μας μέχρι το φυσικό μας θάνατο. Αλλά ο πραγματικός μας εαυτός υπήρχε πριν την ημερομηνία της γέννησής μας και θα συνεχίσει να υπάρχει και μετά το φυσικό μας τέλος. Είναι σημαντικό να φροντίζουμε το φυσικό μας σώμα, γιατί χρειάζεται να είμαστε καλά, για να λειτουργούμε αποτελεσματικά

μέσα σ' αυτό τον κόσμο. Είναι σημαντικό να αναπτύξουμε το νου μας, έτσι ώστε να μπορούμε να κάνουμε παραγωγική και πλήρη εργασία. Αλλά το σώμα και ο νους θα είναι μαζί μας μόνο κατά τη διάρκεια μιας ζωής ίσως εξήντα, εβδομήντα, ή εκατό χρόνων. Αυτό που γίνεται στην ψυχή μας είναι θέμα αιωνιότητας. Προκαθορίζει τη μοίρα μας για πολλές ζωές και αιώνες στο μέλλον. Πρέπει να καταλάβουμε πως μπορούμε να ταυτιστούμε με την ψυχή μας και να ενδιαφερθούμε για την κατάστασή της, έτσι ώστε να μπορέσουμε να αποκτήσουμε πνευματική συνειδητότητα.

Η Επίδραση της Σκέψης στο Διαλογισμό μας

Όσο η προσοχή μας είναι στον κόσμο γύρω μας, στο φυσικό μας σώμα και στη συνεχή ροή των σκέψεων, δεν μπορούμε να αποσύρουμε το αισθητηριακό μας ρεύμα στην έδρα της ψυχής. Για να επιτύχουμε να έρθουμε σε επαφή με το εσωτερικό Φως και Ήχο στο διαλογισμό, χρειάζεται αυτοσυγκέντρωση. Αν προσπαθήσουμε να διαλογιστούμε ακόμη και για μερικά λεπτά, θα δούμε πως μας αποσπούν οι σκέψεις μας. Αρχίζουμε να θυμόμαστε τί κάναμε και τί είπαμε, και τις συνδιαλλαγές μας με τους άλλους. Αρχίζουμε να μηρυκαζόμαστε το παρελθόν και να ανησυχούμε για το μέλλον. Ο νους μάς κρατά απασχολημένους σε μια συνεχή ροή σκέψεων και ιδεών που μας εμποδίζουν να συγκεντρωθούμε. Ο διαλογισμός απαιτεί σιωπή και ισορροπία του νου. Η επιτυχία μας στην απόκτηση πνευματικής συνειδητότητας εξαρτάται από την ικανότητά μας να ακινητοποιήσουμε το νου κατά τη διάρκεια του διαλογισμού.

Ο,τιδήποτε σκεπτόμαστε, λέμε και κάνουμε στην καθημερινή μας ζωή θα έχει μια μεγάλη επίδραση στην κατάσταση του νου μας, όταν διαλογιζόμαστε. Μπορούμε απλά να συγκρίνουμε την κατάσταση του νου μας, μετά που έχουμε περάσει μια θαυμάσια και ειρηνική ημέρα με τους αγαπημένους μας, αντίθετα με το να έχουμε μια ημέρα γεμάτη με συζητήσεις με το διευθυντή μας στην εργασία μας. Όταν η ημέρα μας είναι ειρηνική, είναι πολύ πιο εύκολο να ακινητοποιήσουμε το νου για αυτοσυγκέντρωση. Αλλά όταν είμαστε ταραγμένοι από

προβλήματα, χρειάζεται ηράκλεια προσπάθεια να τα ξεχάσουμε και να καθίσουμε με ηρεμία και ησυχία. Το κλειδί για να αποκτήσουμε πνευματική συνειδητότητα είναι να ζούμε τη ζωή με τέτοιο τρόπο, που να διατηρούμε την ηρεμία και την ισορροπία του νου πάντοτε. Μιας και μάθουμε αυτή την τέχνη, θα μπορέσουμε να εξασκήσουμε το νου μας να κάθεται στην απαιτούμενη ακινησία που χρειάζεται για να μπούμε στα πνευματικά βασίλεια.

Η ψυχή μας δεν μπορεί να μπει στα πνευματικά βασίλεια, ωσότου να απαλλαγεί από όλες τις ακαθαρσίες. Αυτό είναι νόμος. Αν ο νους μας είναι μολυσμένος με αρνητικές σκέψεις, δεν μπορεί να ακινητοποιηθεί, όταν καθίσουμε για διαλογισμό. Αν δεν διαλογιστούμε με πλήρη και σταθερή συγκέντρωση, δεν θα μπορέσουμε να αποσύρουμε την ψυχή μας στο σημείο από όπου μπορούμε να ταξιδέψουμε στα ανώτερα βασίλεια πάνω στο Φως και στον Ήχο. Αυτός είναι ο λόγος που οι μύστες και οι άγιοι μέσα στους αιώνες τόνισαν τη σημασία του να διάγουμε μια ηθική ζωή. Η ανάπτυξη των ευγενικών αρετών μάς ξαναβάζει στην πρωταρχική κατάσταση της ψυχής, όταν ήταν ένα με το Θεό. Αυτή η κατάσταση είναι αγνό πνεύμα, αγνή αγάπη και αγνή συνειδητότητα.

Εξάγνιση της ψυχής μας.

Αν αναλύσουμε τον εαυτό μας, βλέπουμε πως η ψυχή μας είναι καλυμμένη με ένα στρώμα από ακαθαρσίες που έχουν προκληθεί από αμέτρητες σκέψεις,λόγια και πράξεις, που κάνουμε στις διάφορες ζωές μας. Οι Φωτισμένες ψυχές διδάσκουν την ανθρωπότητα πώς να αλλάξει τις αρνητικές συνήθειες, έτσι ώστε η ψυχή να μπορέσει να φτάσει στην κατάσταση της αγνότητας της σκέψης και της γαλήνης, για να έχει επιτυχία στην πνευματική της αναζήτηση. Αυτοί οι ίδιοι έχουν απελευθερωθεί από τα δίχτυα του νου, της ύλης και της απατηλότητας. Γνωρίζουν το δρόμο μέσα από τις ύπουλες θάλασσες και μπορούν να μας καθοδηγήσουν πώς να φτάσουμε και εμείς με ασφάλεια στο τέλος του ταξιδιού μας.

Για να ξαναενωθεί η ψυχή μας με το Θεό, χρειάζεται να ελευθερωθεί από ό,τι δεν είναι πνευματικό, από ό,τι δεν εί-

ναι συνειδητότητα, από ό,τι δεν είναι αγάπη. Η είσοδος στα πνευματικά βασίλεια είναι ανοιχτή μόνο γι' αυτούς που έχουν αγνή ψυχή. Σ' αυτό τον κόσμο, χρειαζόμαστε τα σωστά προσόντα για να μπούμε στο κολλέγιο ή για να κάνουμε κάποια ορισμένη εργασία. Παρόμοια, ο Θεός έχει θέσει ορισμένα προαπαιτούμενα για να ξαναμπούνε οι ψυχές στο βασίλειό Του. Τα βασικά προαπαιτούμενα είναι η ψυχή να είναι καθαρή, χωρίς ούτε ίχνος βρωμισιάς. Καλυμμένοι με αρνητικές εντυπώσεις αιώνων, πώς μπορούμε ποτέ να ελπίζουμε πως θα καθαρίσουμε;

Ο χρόνος που αφιερώνουμε σε διαλογισμό και στην ανάπτυξη των ηθικών αρετών είναι μέσα στον τομέα της ελεύθερης εκλογής μας. Αν αφιερώνουμε χρόνο σε διαλογισμό, προστατεύουμε την ψυχή μας από τις κηλίδες καινούριου κάρμα.

Είναι σημαντικό να καταλάβουμε πως ο διαλογισμός και η ηθική διαβίωση είναι σκαλοπάτια προς το βασίλειο του Θεού.

Η διαδικασία του διαλογισμού στο εσωτερικό Φως και στον εσωτερικό Ήχο βοηθά στην εξάγνιση της ψυχής μας. Σ' αυτήν τη διαδικασία, εστιάζουμε την προσοχή μας στο τρίτο ή μοναδικό μάτι που βρίσκεται μεταξύ και πίσω από τα δύο φρύδια. Καθόμαστε σε μια χαλαρή και άνετη στάση που να μπορούμε να καθίσουμε για πολύ ώρα. Κατά τη διάρκεια αυτού του χρόνου αποσύρουμε προσωρινά την προσοχή μας από τον κόσμο, από το σώμα μας και τις σκέψεις μας. Ο νους μας πρέπει να ακινητοποιηθεί, για να δούμε τις εσωτερικές εκδηλώσεις του Θεού.

Στο διαλογισμό, έχουμε να διαπραγματευτούμε με το νου, που η δουλειά του είναι να μας κρατά δεμένους στον εξωτερικό κόσμο. Θα προσπαθήσει να μας στέλνει τη μια σκέψη μετά την άλλη. Ο νους είναι ένας δυνατός πράκτορας, που αγαπά να ασχολείται με τα θέλγητρα του κόσμου. Όσο η ψυχή μας είναι ταυτισμένη με το νου, θα τραβιέται και αυτή προς τους πειρασμούς του κόσμου. Η δύναμη του νου είναι ένα από τα μεγαλύτερα εμπόδια στο μονοπάτι πίσω στο Θεό. Θα μας κάνει να συνεχίζουμε να συσσωρεύουμε όλο και περισσότερο κάρμα στην ήδη γεμάτη αποθήκη μας.

Υπάρχουν τρία είδη κάρμα που συσσωρεύουμε. Υπάρχει το sanchi^ το αποθηκευμένο κάρμα. Αυτό είναι κάρμα που συσσωρεύσαμε στις περασμένες μας ζωές. Μετά υπάρχει το pralabdh ή κάρμα της μοίρας. Αυτό είναι το μέρος του sanchit ή του αποθηκευμένου κάρμα που μας έχει δοθεί για την τωρινή ζωή. Τελικά, είναι το Kriyaman ή το καθημερινό κάρμα. Αυτό είναι το καινούριο κάρμα που κάνουμε στην τωρινή μας ζωή. Στο τέλος της ζωής μας, το Kriyaman κάρμα αποτελεί μέρος του αποθηκευμένου μας κάρμα. Κοιτάζοντας αυτούς τους τρεις τύπους του κάρμα μπορούμε να δούμε, γιατί η αποθήκη μας είναι γεμάτη και πόσο δύσκολο είναι να απαλλαγούμε από την επίδρασή τους.

Όσο περισσότερο ερχόμαστε σε επαφή με το εσωτερικό Φως, τόσο περισσότερο καθαρίζεται η ψυχή μας από αυτά τα τρία είδη του κάρμα. Γίνεται όλο και πιο καθαρή, ωσότου να γίνει ικανή να ξαναμπεί στα πνευματικά βασίλεια της αγνότητας.

Πολλοί νομίζουν πως με τις καλές πράξεις μπορούμε να επιτύχουμε το ταξίδι της επιστροφής μας στο Θεό. Λίγοι συνειδητοποιούν πως ακόμη και οι καλές πράξεις προσθέτουν στην αποθήκη του κάρμα μας. Είτε κάνουμε καλές πράξεις, είτε κακές, εξακολουθούμε να πράττουμε και πρέπει να πάρουμε είτε ανταμοιβή ή τιμωρία γι' αυτό. Ο Θεός Κρίσνα είπε πως και οι καλές και οι κακές πράξεις είναι σαν αλυσίδες από χρυσό ή από σίδερο που μας κρατάνε δεμένους στον κόσμο. Αλλά ο χρόνος που αφιερώνεται σε διαλογισμό και στην ενθύμηση του Θεού δεν δημιουργεί καινούριο κάρμα ούτε μας δένει στον κόσμο. Είναι μια πράξη που θα βοηθήσει να γίνει πιο γρήγορο το ταξίδι της επιστροφής μας στο Θεό.

Ο Διαλογισμός έχει τη Δύναμη να Μεταμορφώνει

Το Φως και ο Ήχος είναι ένα ρυάκι αγάπης. Όταν διαλογιζόμαστε, η αγάπη του Θεού αγγίζει την ψυχή μας, διαπερνά το είναι μας και μας γεμίζει με αγάπη και μακαριότητα. Η επαφή με αυτήν τη δύναμη, που μας δίνει αγαλλίαση, μας αλλάζει και μας κάνει σαν τον εαυτό της. Σαν αποτέλεσμα έχουμε περισσότερη αγάπη. Αναπτύσσουμε μια γλυκύτητα και μια

καλωσύνη που ακτινοβολεί από την ίδια την ψυχή μας. Σ' αυτή την κατάσταση, δεν ανακατευόμαστε πια στις ακολασίες που λερώνουν την ψυχή μας. Η καρδιά μας γεμίζει αγάπη και δεν μπορούμε να πληγώσουμε ή να βλάψουμε κανόναν. Μπορούμε μόνο να λέμε καλά λόγια και να κάνουμε καλές πράξεις. Γινόμαστε πιο ειρηνικοί και λιγότερο οξύθυμοι. Γινόμαστε γλυκείς, γεμάτοι αγάπη και ταπεινοί. Όπως έλεγε συχνά ο Sant Darshan Singh «Όταν είμαστε χαμένοι στην αγάπη του Αγαπημένου μας, πού υπάρχει χρόνος να σκεφθούμε τους άλλους; Πού υπάρχει χρόνος για να ασχοληθούμε με το κουτσομπολιό και να κρίνουμε τους άλλους;». Χάνοντας την καρδιά και την ψυχή μας στην αγάπη του Δημιουργού, η ζωή μας γίνεται πιο πνευματική και πιο θεία.

Ο καθημερινός διαλογισμός μάς βοηθά να εξουδετερώσουμε τις αρνητικές επιδράσεις και εντυπώσεις που παίρνουμε κατά τη διάρκεια της καθημερινής μας ζωής μέσα στον κόσμο. Η έλξη του κόσμου είναι πολύ δυνατή και χρειαζόμαστε όλη τη βοήθεια που είναι δυνατόν να έχουμε για να συνεχίσουμε να κινούμαστε προς το στόχο μας. Η ψυχή μας που είναι της ίδιας ουσίας με το Θεό αισθάνεται μακαριότητα στην παρουσία της αγνής συνειδητοτητας. Μιας και γευτούμε τα θεία νερά του εσωτερικού Ηχητικού Ρεύματος, θέλουμε να πίνουμε από αυτά όλο και περισσότερο. Αυτό στρέφει την προσοχή μας προς το στόχο του ταξιδιού μας, προς τις ουράνιες περιοχές. Χάνουμε την έλξη των εξωτερικών απολαύσεων και σωζόμαστε από τις αρνητικές ιδιότητες που μας έρχονται με κάθε εξωτερικό πειρασμό. Όταν δεν παγιδευόμαστε από τις εγκόσμιες επιθυμίες, έχουμε λιγότερο θυμό, λιγότερη απληστία, λιγότερο εγωκεντρισμό και λιγότερη κτητικότητα. Αφού ο στόχος μας είναι να φτάσουμε στους εσωτερικούς κόσμους, όλες οι αρνητικές συνήθειες που προκλήθηκαν από τις εγκόσμιες προσκολλήσεις αρχίζουν σιγά σιγά να εξαλείφονται.

Ένας απαραίτητος παράγοντας για να διαβούμε το δρόμο πίσω στο Θεό είναι να αναπτύξουμε τις ηθικές αρετές. Ένας τρόπος για να αναπτύξουμε τις ηθικές αρετές είναι απλά να βυθιστούμε μέσα στη θάλασσα της αγάπης και να απορροφη-

θούμε τόσο πολύ που να μην έχουμε χρόνο ή ενδιαφέρον για να μπλέξουμε σε αρνητικές συνήθειες και παραπτώματα. Θα είμαστε τόσο χαμένοι στην αγάπη του Θεού, που δεν θα έχουμε το χρόνο να κρίνουμε κανέναν ή να μπλέξουμε σε μικροφιλονικείες. Δεν θα έχουμε χρόνο να μαλώνουμε για περιουσίες. Αντί γι' αυτά ενδιαφερόμαστε να ενώσουμε την ψυχή μας με το Θεό και να αφιερώσουμε χρόνο στις δραστηριότητες που θα επιταχύνουν την επίτευξη του στόχου μας.

Ωσότου να φτάσουμε σ' αυτή την κατάσταση, πρέπει να ξεριζώνουμε σταθερά τα ηθικά μας παραπτώματα ένα ένα, καθημερινά. Αυτά αντικαθίστανται από τις θετικές αρετές της μη βίας, της φιλαλήθειας, της αγνότητας, της ταπεινοφροσύνης, της ανιδιοτελούς εξυπηρέτησης και την τήρηση της χορτοφαγικής διατροφής. Θα αποφύγουμε τα παραισθησιογόνα ναρκωτικά και το οινόπνευμα που λιγοστεύουν τη συνειδητότητά μας και μας αποτρέπουν από το στόχο μας να γίνουμε πιο συνειδητοί. Οσο εξακολουθούμε να κάνουμε λάθη σ' αυτές τις κατηγορίες, λερώνουμε την ψυχή μας με όλο και περισσότερες κηλίδες και όλο και περισσότερο κάρμα. Στο τέλος κάθε ημέρας, πρέπει να κρίνουμε τις σκέψεις, τα λόγια και τις πράξεις μας και να γίνουμε ενήμεροι για τα λάθη μας σε κάθε κατηγορία. Αποφασίζουμε τότε να είμαστε καλύτεροι την επόμενη ημέρα και να εξαλείψουμε αυτές τις ατέλειες.

Αν επιθυμούμε να φτάσουμε το Θεό στη διάρκεια αυτής της ζωής, θα πρέπει να αφιερώνουμε καθημερινά χρόνο για διαλογισμό. Δεν μπορούμε να σβήσουμε το τόσο μακρύ παρελθόν μας, αλλά μπορούμε να φροντίσουμε για το μέλλον μας. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τη διάκρισή μας για να διαλέξουμε αυτό που θα βοηθήσει την ψυχή μας να φτάσει τον αιώνιο στόχο της στη διάρκεια αυτής της ζωής. Οι πνευματικοί Ειδήμονες μάς έχουν δώσει ένα πρότυπο για την προσωπική μας μεταμόρφωση. Εμείς πρέπει να κάνουμε το πρώτο βήμα.

ΑΣΚΗΣΗ:

Παρατηρήστε τον εαυτό σας για μερικές ημέρες. Σημειώ-

στε πόσες φορές η ηρεμία και η γαλήνη του νου σας έχει ενοχληθεί. Καταγράψτε ποιο από τα πάθη σας διατάραξε την ειρήνη σας; Είναι ο θυμός; Είναι η απληστία; Ο εγωισμός;

Όταν έρχονται σκέψεις που διαταράσσουν την ηρεμία σας, πείτε στον εαυτό σας: «Αυτό θα διαταράξει την ειρήνη του νου μου, που χρειάζεται για να έχω ένα καρποφόρο διαλογισμό». Ελέγχετε τον εαυτό σας και δείτε πώς μπορείτε να ελαττώσετε τον αριθμό των διαταραχών από ημέρα σε ημέρα.

Κεφάλαιο Δέκατο

Ο ΤΡΟΠΟΣ ΝΑ ΖΟΥΜΕ ΧΩΡΙΣ ΒΙΑ

Αν κοιτάξουμε μέσα στις σελίδες της ιστορίας θα βρούμε όλο πολέμους και κατακτήσεις. Κάποτε, μπορεί ένα έθνος να είναι ο κατακτητής και μετά έναν αιώνα αργότερα να το κατακτήσουν άλλοι. Εδάφη και πλούτη αλλάζουν χέρια πολλές φορές. Έγιναν πόλεμοι για επικράτεια, πλούτη, θρησκεία και πολιτική ιδεολογία. Οι αιτίες κάθε σύγκρουσης μπορεί να διαφέρουν, αλλά όλες φέρνουν χάσιμο ζωής και αμέτρητο πόνο και θλίψη.

Έρχονται κατά περιόδους μεγάλοι φιλόσοφοι και διανοούμενοι που λένε με σαφήνεια πόσο πολύτιμη και πόσο ιερή είναι η ζωή. Αυτοί προσπαθούν να σκορπίσουν το μήνυμα στους ανθρώπους της εποχής τους, πως η δύναμη, η περιουσία και η υπερηφάνεια δεν αξίζουν να διακινδυνεύει ούτε ακόμη και μια ανθρώπινη ζωή. Έχουμε το παράδειγμα του Mahatma Gandhi στην Ανατολή και του Δρ. Martin Luther King του νεώτερου στη Δύση, που κήρυξαν το ευαγγέλιο της μη βίας. Χρησιμοποιώντας μεθόδους μη βίας, ο Gandhi οδήγησε την Ινδία στην ανεξαρτησία της και ο Δρ. King βοήθησε την Αμερική να υλοποιήσει κατά ένα μεγάλο μέρος το όραμά της να αποκτήσουν όλοι ίσα πολιτικά δικαιώματα.

Η ανθρωπότητα αναγνωρίζει το μεγαλείο αυτών των ψυχών που ελέγχουν το θυμό και απέχουν από τη βία. Κάθε χρόνο κάποιος παίρνει το Nobel της Ειρήνης για την εργασία του. Πολλά άλλα βραβεία δίνονται από θρησκευτικούς, πολιτικούς και κοινωνικούς ομίλους για την ατομική προσπάθεια που γίνεται για την ειρήνη. Αν η ειρήνη εκτιμάται τόσο πολύ στην κοινωνία μας, γιατί παραμένει τόσο άπιαστη; Είναι δυ-

νατόν να υπάρξει ειρήνη σ' αυτό τον κόσμο και πως μπορούμε να την αποκτήσουμε; Αυτά τα ερωτήματα είναι κρίσιμα όχι μόνο για το μέλλον του πλανήτη μας, αλλά είναι και ζωτικά γι' αυτούς που διαβαίνουν το πνευματικό μονοπάτι. Μια από τις βασικές αρχές της πνευματικότητας είναι η μη βία. Για να μπούμε στο βασίλειο του Θεού πρέπει να μη βλάπτουμε κανένα ζωντανό πλάσμα είτε στη σκέψη, στα λόγια ή στην πράξη. Η ψυχή μας πρέπει να απαλλαγεί από την ακαθαρσία της βίας σε οποιαδήποτε μορφή, τρόπο, ή σχήμα.

Κάθε Μορφή Ζωής έχει ένα Σκοπό

Ολόκληρη η δημιουργία έγινε από το Θεό. Κάθε ζωντανό πλάσμα είτε θηλαστικό ή έντομο είναι μέρος του έργου των χεριών Του. Αν και η ζωή των πιο μικροσκοπικών μορφών της δημιουργίας μάς φαίνεται ασήμαντη, υπάρχει ένας καθορισμένος θείος σκοπός για κάθε μορφή ζωής.

Κάθε μορφή ζωής παίρνει ζωή από μια ψυχή. Κάθε όν μέσα στη δημιουργία ταξιδεύει στο ταξίδι επιστροφής στο Θεό, την πηγή από όπου ήρθε. Σ' αυτό το ταξίδι οι ψυχές κινούνται από τη μια ζωή στην άλλη, λαχταρώντας να πάρουν την ανθρώπινη μορφή. Το ανθρώπινο σώμα θεωρείται το ανώτατο μέσα σε όλη τη δημιουργία. Είναι το μόνο που μέσα σ' αυτό η ψυχή έχει την ικανότητα να υψωθεί πάνω από αυτόν το φυσικό κόσμο και να επιστρέφει στο Θεό. Είμαστε πολύ τυχεροί που έχουμε γεννηθεί άνθρωποι. Είναι η χρυσή μας ευκαιρία για να πραγματοποιήσουμε το Θεό. Αν χάσουμε αυτή την ευκαιρία, να πραγματοποιήσουμε τον Κύριο στη διάρκεια αυτής της ζωής, ποιος ξέρει πότε θα ξαναγεννηθούμε άνθρωποι, θα πρέπει ξανά να περάσουμε μέσα απο τον κύκλο που είναι γνωστός σαν τροχός της μετεμψύχωσης, ή ο τροχός των 8 εκατομμυρίων 400 χιλιάδων ειδών ζωής.

Όταν έχουμε προικιστεί με το ανθρώπινο σώμα έχουμε δύο υπευθυνότητες. Η μια είναι προς τον εαυτό μας. Πρέπει να επωφεληθούμε απ' αυτό το ανεκτίμητο δώρο και να χρησιμοποιήσουμε τη ζωή μας για να γνωρίσουμε τον εαυτό μας και να πραγματοποιήσουμε το Θεό. Δεύτερο, πρέπει επίσης να εξυπηρετήσουμε τη δημιουργία του Θεού. Πρέπει να συνει-

δητοποιήσουμε πως οι ψυχές που είναι μέσα στα διάφορα είδη ζωής περνάνε όλες τρομερό πόνο. Τα κατώτερα είδη ζωής κατοικούν σε σώματα που η μόνη τους φροντίδα είναι η επιβίωση. Ο σκοπός της ζωής τους είναι να φάνε, να προστατέψουν τον εαυτό τους και να αναπαραγάγουν. Δεν έχουν την ικανότητα να γνωρίσουν τον εαυτό τους και να πραγματοποιήσουν το Θεό. Πρέπει να έχουμε φιλευσπλαχνία για όλες τις μορφές ζωής. Ήδη υποφέρουν αρκετά δεν χρειάζεται να τους προσθέτουμε περισσότερο πόνο.

Η Πνευματική Ανάγκη για Μη Βία

Υπάρχουν πολλοί λόγοι για τους οποίους αυτοί που ακολουθούν το πνευματικό μονοπάτι χρειάζεται να καλλιεργήσουν τη μη βία. Ο ένας λόγος είναι γύρω από το νόμο του κάρμα. Αυτός ο νόμος λέει ότι για κάθε δράση υπάρχει μια αντίδραση. Όπως σπέρνουμε, πρέπει και να θερίσουμε. Ο,τιδήποτε κάνουμε πιστώνεται ή χρεώνεται στον κορμικό μας λογαριασμό. Αν έχουμε βλάψει κάποιο ζωντανό πλάσμα πρέπει να πληρώσουμε γι' αυτή την πράξη σε είδος. Οι περισσότεροι άνθρωποι ζουν σε άγνοια αυτού του νόμου. Βλάπτουν άλλους χωρίς να γνωρίζουν τις συνέπειες. Αν και υπάρχουν δικαστήρια όπου δικάζονται μερικά εγκλήματα, πολλά εγκλήματα μένουν φαινομενικά ατιμώρητα. Μπορεί να νομίζουμε πως έχουμε ξεφύγει από την τιμωρία, αλλά αργά ή γρήγορα πρέπει να πληρώσουμε για τις πράξεις μας, είτε σ' αυτήν τη ζωή ή στην επόμενη. Ο καρμικός νόμος είναι αδυσώπητος. Αυτοί που ακολουθούν το πνευματικό μονοπάτι αποφεύγουν τις πράξεις βίας. Αν θέλουμε να ελαττώσουμε το καρμικό μας χρέος έτσι ώστε να επιστρέφουμε στο Θεό, πρέπει να αναπτύξουμε τη μη βία.

Ένας άλλος λόγος που πρέπει να αναπτύξουμε τη μη βία βασίζεται στο γεγονός πως η βία προς τις άλλες μορφές της ζωής είναι παρέμβαση στη δημιουργία του Θεού. Πώς μπορούμε να περιμένουμε ο Θεός να μας χαρίσει την άδεια να μπούμε στις πνευματικές περιοχές, αν εμείς κακομεταχειριζόμαστε τα παιδιά Του; Μπορεί να θεωρούμε τις κατώτερες μορφές ζωής ασήμαντες. Μπορεί να θεωρούμε τα έντομα α-

ποκρουστικά και τα ερπετά άχρηστα. Αλλά για κάποιο λόγο γνωστό σ' Εκείνον, ο Θεός δημιούργησε κάθε μορφή ζωής. Για Εκείνον, όλοι είναι παιδιά Του. Και επιπλέον, η εξωτερική μορφή δεν είναι παρά ένα κέλυφος ή μια θήκη της ψυχής που είναι μέσα σ' αυτήν. Και αυτή η ψυχή είναι ένα μέρος του Θεού. Αν μπορούμε να νιώθουμε τόσο πολλή αγάπη για τα παιδιά μας, πόσο περισσότερη αγάπη πρέπει να νιώθει ο Θεός που έχει δημιουργήσει ολόκληρο το σύμπαν; Φανταστείτε τον πόνο Του να βλέπει τις πιο έξυπνες μορφές ζωής, τα πιο ευγενικά Του πλάσματα, τους ανθρώπους, να βλάπτουν τα λιγότερο προικισμένα παιδιά Του; Εμείς που είμαστε οι ανώτεροι μέσα σε όλη τη δημιουργία θα έπρεπε να είμαστε τα πιο πνευματικά και ευγενικά πλάσματά Του. Οφείλουμε να ζούμε σύμφωνα με τα ανώτατα ιδανικά για τα οποία μας δημιούργησε και να προστατεύουμε και να βοηθάμε τις κατώτερες μορφές ζωής. Γι' αυτόν το λόγο αυτοί που είναι στο πνευματικό μονοπάτι υποστηρίζουν τη χορτοφαγική διατροφή. Ο Θεός έχει χαρίσει στην ανθρωπότητα αρκετά φυτά για τροφή. Δεν χρειάζεται να σκοτώνουμε ζώα, πουλιά και ψάρια για τη συντήρησή μας. Αν επιθυμούμε να ξαναενώσουμε την ψυχή μας με το Θεό, πρέπει να είμαστε αγνοί. Πρέπει να αναπτύξουμε αγάπη για όλη τη δημιουργία. Δεν μπορούμε να λέμε πως αγαπάμε το Θεό, αν δεν αγαπάμε τα παιδιά Του.

Θα πρέπει να προσπαθήσουμε να επεκτείνουμε σε όλη την ανθρωπότητα και σε όλη τη δημιουργία τα ίδια αισθήματα αγάπης που έχουμε για τους αγαπητούς μας και γι' αυτούς που είναι κοντά μας. Θα πρέπει να συνειδητοποιήσουμε πως μέσα σε κάθε καρδιά που κτυπά είναι μια ψυχή και αυτή η ψυχή δεν είναι διαφορετική από τη δικιά μας. Όλες οι ψυχές είναι ένα μέρος του Θεού. Όλες οι ψυχές είναι συνδεμένες με ένα βαθύ δεσμό. Η ψυχή μέσα μας είναι η ίδια ψυχή που είναι μέσα σε όλες τις άλλες μορφές ζωής. Θα πρέπει να προσέχουμε να μη βλάπτεται καμιά ψυχή, γιατί αν ένα μέρος πάθει βλάβη, ολόκληρο το σύστημα επηρεάζεται.

Πώς να Αναπτύξουμε τη Μη Βία

Η μη βία έχει πολλούς τομείς. Περιλαμβάνει τη μη βλάβη με

τη σκέψη, τα λόγια και την πράξη. Υπάρχουν πολλές αποχρώσεις της μη βίας που ούτε καν τις σκεπτόμαστε. Γνωρίζουμε πως δεν πρέπει να σκοτώνουμε κανέναν ή να κτυπάμε κανέναν. Μπορεί να μπορούμε να αναπτύξουμε έλεγχο πάνω στον εαυτό μας έτσι ώστε να μη βλάπτουμε κανέναν σωματικά. Αλλά είμαστε τελείως απρόσεκτοι, όταν πρόκειται για μη βία στη σκέψη και στο λόγο. Ας αναλύσουμε αυτές τις δύο συνήθειες και να βρούμε τρόπους για να ξεπεράσουμε τα ελαττώματά μας.

Η βία στο λόγο μπορεί να είναι κραυγάζοντας. Γ νωρίζουμε πως δεν πρέπει να δίνουμε επίθετα στους άλλους που θα μπορούσαν να πληγώσουν τα αισθήματά τους. Αλλά πόσες φορές την ημέρα δεν λέμε πράγματα που πληγώνουν κάποιου τα αισθήματα για να προβάλλουμε το δικό μας εγώ. Αν ακούσουμε τον εαυτό μας κατά τη διάρκεια της ημέρας, θα δούμε πως όταν οι άλλοι κάνουν ένα λάθος, προϋποθέτουμε πως είναι βλάκες ή ανόητοι. Όταν οι άλλοι δεν απαντούν σωστά τους κάνουμε να νιώθουν αμηχανία ή ότι είναι κατώτεροι. Όταν οι άνθρωποι κάνουν λάθη, αισθάνονται ήδη άσχημα, αλλά εμείς προσθέτουμε και προσβολή πάνω στην πληγή υποδεικνύοντας το ελάττωμά τους. Τα περισσότερα από τα βίαια λόγια μας είναι το αποτέλεσμα της προσπάθειάς μας να προβάλλουμε την υπερηφάνειά μας και να κάνουμε τον εαυτό μας να φαίνεται ανώτερος. Αλλά στη διαδικασία πληγώνουμε τόσων πολλών ανθρώπων τα αισθήματα.

Συχνά χρησιμοποιούμε σαρκασμό προσπαθώντας να κάνουμε αστεία. Προσπαθούμε να κάνουμε τον εαυτό μας να φαίνεται έξυπνος και πνευματώδης, αλλά το κάνουμε αυτό σε βάρος κάποιου άλλου τα αισθήματα. Το χιούμορ είναι θετικό και πάντοτε ευπρόσδεκτο, αλλά δεν θα έπρεπε να είναι σε βάρος της καρδιάς κάποιου άλλου. Το χιούμορ μερικές φορές κοροϊδεύει τις καταστάσεις. Αλλά δεν θα πρέπει να κοροϊδεύει τους ανθρώπους και να πληγώνουμε την καρδιά τους μ' αυτό.

Μια άλλη μορφή βίας στο λόγο είναι η προκατάληψη και ο φανατισμός. Ακούμε ανθρώπους να κάνουν αρνητικές παρατηρήσεις για ανθρώπους από άλλες θρησκείες, από διαφο-

ρετικές χώρες, διαφορετικά χρώματα στο δέρμα ή διαφορετικού φύλου. Είναι ένα μεγάλο βήμα για την ανθρωπότητα που τις τελευταίες δεκαετίες έχουν βγεί νόμοι που θέτουν ίσα δικαιώματα. Στα τελευταία χρόνια ακόμη και τα σχολικά βιβλία έχουν ξαναγραφεί για να αποφύγουν σχόλια που μπορεί να είναι εξευτελιστικά για τους ανθρώπους των διαφόρων θρησκειών ή εθνικοτήτων. Είναι σημαντικό να μην κάνουμε σχόλια που μπορεί να πληγώσουν έναν όμιλο ανθρώπων που είναι διαφορετικοί από μας.

Μια από τις πιο κοινές μορφές βίας στο λόγο είναι οι καυγάδες μέσα στην οικογένεια, μεταξύ φίλων, συζύγων, γονιών και παιδιών. Η ψυχολογική μας εκπαίδευση λέει πως είναι κανονικό να διαφωνούμε. Είναι τελείως παραδεκτό να έχουμε διαφορετικές γνώμες. Αλλά δεν θα έπρεπε ποτέ να φτάνει στα όρια ενός καυγά. Υπάρχει μια βασική διαφορά μεταξύ μιας διαφωνίας, μιας συζήτησης και ενός καυγά. Στη διαφωνία, δυο άνθρωποι έχουν διαφορετικές γνώμες. Εκφράζουν τις γνώμες τους αλλά παραδέχονται πως ο καθένας έχει το δικαίωμα της γνώμης του. Σε μια συζήτηση, ο καθένας προσπαθεί να πείσει τον άλλο πως είναι σωστός. Αλλά σε ένα καυγά, μπαίνει η βία και τα δύο μέρη χρησιμοποιούν καυτερά λόγια για να επιβάλλουν τη γνώμη τους. Και στο τέλος λέμε πράγματα μόνο και μόνο για να πληγώσουν ο ένας τα αισθήματα του άλλου. Πάνω στη βράση της στιγμής λέμε πολλά πράγματα που δεν είναι αλήθεια και είναι σκληρά. Αργότερα μετανοιώνουμε γι' αυτό που είπαμε, αλλά το πλήγωμα έχει ήδη γίνει. Λέγεται ότι η γλώσσα είναι πιο κοφτερή από ένα σπαθί. Μια πληγή από σπαθί μπορεί να θρέψει, αλλά η πληγή από κάποιου τα λόγια που έχουν ραγίσει την καρδιά μας δεν ξεχνιούνται εύκολα. Πρέπει να ζυγίζουμε τα λόγια μας προσεκτικά. Αν μπορούμε να έχουμε διαφορετικές γνώμες μεταξύ μας ήρεμα και ειρηνικά, αυτό είναι παραδεκτό. Δεν θα πρέπει ποτέ να αφήνουμε τις συζητήσεις μας να φτάνουν στο επίπεδο του καυγά. Θα πρέπει να ελέγχουμε τη γλώσσα μας και να προσπαθούμε να κρατάμε ηρεμία και πειθαρχία στις συζητήσεις μας με τους άλλους. Αν μπορούμε να το κάνουμε αυτό,θα δούμε πως όλα

θα λύνονται με αγάπη και δεν θα πληγώνουμε ούτε θα πληγωνόμαστε στη διαδικασία.

Είναι μόνο όταν είμαστε απασχολημένοι σε βαθιά αυτοενδοσκόπηση που συνειδητοποιούμε πόσες φορές την ημέρα σκεπτόμαστε άσχημα για τους άλλους. Πολλοί από μας έχουν τη συνήθεια να επιθυμούν κακό για τους άλλους. Μπορεί στην πραγματικότητα να μην κάνουμε καμιά πράξη, αλλά μπορεί να επιθυμούμε για έναν άνθρωπο να έχει κακή τύχη. Μερικοί άνθρωποι εύχονται να συμβεί κάτι κακό στον άλλο ή να έχει κάποιο ατύχημα. Άλλοι εύχονται να χάσει κάποιος τα πλούτη του ή την περιουσία του. Μερικές φορές ελπίζουμε πως κάποιος άλλος θα αποτύχει το στόχο που προσπαθεί να κατορθώσει, πιστεύοντας πως θα έχουμε τότε μια καλύτερη ευκαιρία να τον κατορθώσουμε εμείς. Αν ζηλεύουμε τους άλλους επιθυμούμε αυτοί να έχουν κακή τύχη και εμείς να έχουμε καλή τύχη. Μιας και γίνουμε ενήμεροι αυτής της συνήθειας, μπορούμε να σταματάμε αυτές τις σκέψεις, όταν έρχονται. Η θεραπεία γι' αυτό το ελάττωμα είναι να σκεπτόμαστε πως όλοι είμαστε μια μεγάλη οικογένεια. Σπάνια πιάνουμε τον εαυτό μας να εύχεται κακοτυχία σε ένα από τα κοντινά μέλη της οικογένειάς μας όπως τον ή τη σύζυγό μας, τους γονείς μας και τα παιδιά μας. Αν επεκτείνουμε την αγάπη που έχουμε για την οικογένειά μας σε όλη τη δημιουργία, θα μας βοηθήσει να ξεπεράσουμε αυτή την αρνητική τάση του να επιθυμούμε κακό για τους άλλους.

Η πιο κοινή μορφή βίας στη σκέψη είναι το να κρίνουμε τους άλλους. Το κάνουμε αυτό με τα λόγια μας και με την ίδια βιαιότητα και με τη σκέψη μας. Αν παρακολουθήσουμε τη σκέψη μας κατά τη διάρκεια της ημέρας, θα δούμε πως κρίνουμε τον καθένα που συναντάμε. Σκεπτόμαστε πόσο άσχημα αυτός ο άνθρωπος έκανε την τάδε εργασία ή πόσο ανόητα έδρασε εκείνος ο άνθρωπος ή πόσο αναρμόδιο είναι ένα άλλο άτομο. Κατηγορούμε με τη σκέψη πολλούς ανθρώπους κατά τη διάρκεια της ημέρας. Ο νους μας έχει τόσο παγιδευτεί μέσα σ αυτή την κακή συνήθεια, που κρίνουμε ακόμη και τους αγαπημένους μας. Σκεπτόμαστε άσχημα γι' αυτούς. Όταν συμβεί κάτι που δεν μας αρέσει, σκεπτόμαστε

το χειρότερο ακόμα και για τους πιο αγαπημένους μας.

Η Δύναμη της Σκέψης

Δεν συνειδητοποιούμε πόσο δυνατές είναι οι σκέψεις. Υπάρχει μια αξιομνημόνευτη ιστορία για το βασιλιά Akbar και τον Birbal. Ο βασιλιάς Akbar είχε έναν υπουργό που ονομαζόταν Birbal που ήταν γνωστός για τη σοφία του. Ο Birbal ήθελε να αποδείξει στο βασιλιά πόσο δυνατές είναι οι σκέψεις. Έτσι είπε στο βασιλιά πως όταν ο άνθρωπος που ερχόταν από μακριά τους πλησιάσει να σκεφτεί κάτι κακό γι' αυτόν. Ο βασιλιάς ακολούθησε τις καθοδηγήσεις του Birbal και καταφέρθηκε με τη σκέψη του εναντίον του ανθρώπου που πλησίαζε. Όταν ο άνθρωπος ήρθε πιο κοντά, ο βασιλιάς τον ρώτησε: «Τί σκάφτηκες όταν πρωτοείδες το πρόσωπό μου σήμερα;». Ο άνθρωπος απάντησε: «Ξαφνικά είχα μια έντονη επιθυμία να σε κτυπήσω». Δεν υπήρχε λόγος να σκεφτεί έτσι ο άνθρωπος, αλλά η επίδραση των βίαιων σκέψεων του βασιλιά προς τον άνθρωπο έγινε ασυνείδητα αισθητή απ' αυτόν και αντέδρασε παρόμοια.

Γνωρίζουμε την επίδραση που έχουν οι γεμάτες αγάπη σκέψεις μας προς κάποιον. Τα παιδιά είναι ευαίσθητα και μπορούν αμέσως να νιώσουν αν κάποιος έχει σκέψεις αγάπης προς αυτά. Και εμείς επίσης είμαστε ευαίσθητοι. Όταν κάποιος έχει σκέψεις αγάπης προς εμάς ανταποκρινόμαστε και μεις με αγάπη. Παρόμοια, οι αρνητικές μας σκέψεις στέλνουν μια δόνηση που την πιάνει ο άλλος άνθρωπος. Μπορεί να νομίζουμε πως τις σκέψεις μας τις γνωρίζουμε μόνο εμείς, αλλά οι άλλοι μπορούν να τις νιώσουν. Γι' αυτόν το λογο πρέπει να προσέχουμε τι σκεφτόμαστε.

Οι σκέψεις μας όχι μόνο μπορούν να πληγώσουν τους άλλους, αλλά μπορούν τελικά να μας βλάψουν και μας τους ίδιους. Ο χρόνος που καταναλώνουμε σκεπτόμενοι άσχημα για τους άλλους είναι χρόνος κατά τον οποίο χάνουμε τις πολύτιμες αναπνοές που μας έχουν δοθεί. Ο χρόνος που περνάμε κρίνοντας τους άλλους μας σταματά από το να προχωρήσουμε προς το στόχο μας να βρούμε το Θεό. Πρώτο, δεν μπορούμε να συγκεντρωθούμε στο διαλογισμό μας, αν

σκεπτόμαστε άσχημα για τους άλλους. Δεύτερο, αυτή η σκέψη θα τριγυρνά και θα παραμείνει στο νου μας όλη την ημέρα. Τρίτο, δημιουργούμε δράσεις που θα πρέπει να δρέψουμε τον καρπό τους. Και τελικά, δεν νιώθουμε αγάπη προς ένα από τα παιδιά του Θεού. Πώς είναι δυνατόν να είναι ευχαριστημένος μαζί μας, όταν εμείς σκεπτόμαστε άσχημα για ένα από τα παιδιά Του;

Η Εστία της Προσοχής μας να Είναι το Δικό μας Πνευματικό Ταξίδι

Το περαστικό πανόραμα της ζωής είναι γεμάτο με πολλούς ανθρώπους και προβλήματα. Αν αφήσουμε το νου μας να πάρει τη συνήθεια και να γίνει ο κινούμενος σχολιαστής των λόγων και των πράξεων των άλλων ανθρώπων, δεν είμαστε τίποτα περισσότερο από ένα μαγνητόφωνο που ξαναεπαναλαμβάνει κάθε συμβάν. Κάθε αναπνοή μας είναι πολύτιμη. Αν χάσουμε αυτή τη ζωή, ποιος ξέρει τί θα γίνει με μας την επόμενη; Πρέπει να ανησυχούμε για τη δίκιά μας σωτηρία. Πρέπει να ενδιαφερόμαστε για τη δίκιά μας πνευματική πρόοδο. Αφήστε τους άλλους να λένε και να κάνουν ό,τι θέλουν. Εμείς πρέπει να παραμείνουμε κεντρωμένοι και με εστιασμένη την προσοχή μας στο πνευματικό μας ταξίδι προς το Θεό. Δεν είμαστε μισθωτοί του Θεού για κριτές των άλλων. Αφήστε το Θεό να είναι ο κριτής του κάθε ανθρώπου. Εμείς θα έπρεπε να είμαστε οι κριτές του εαυτού μας.

Αν εξετάζαμε λεπτομερώς τους εαυτούς μας και τους κρίναμε με την ίδια ένταση που κρίνουμε τους άλλους, θα βλέπαμε πόσα λάθη έχουμε. Αν εργαστούμε για να σιάξουμε τα ελαττώματά μας, θα κάνουμε περισσότερη πρόοδο στο ταξίδι μας προς την Πατρίδα μας.

Ας αντικαταστήσουμε τις αρνητικές σκέψεις, λόγια και πράξεις μας με σκέψεις μη βίας. Πρέπει να κοιτάζουμε τα λάθη και τα παραπτώματα των άλλων με φιλευσπλαχνία. Όταν ένα νήπιο ή ένα παιδί κάνει ένα λάθος δεν το κρίνουμε. Τα κοιτάζουμε φιλεύσπλαχνα και συνειδητοποιούμε πως πρέπει να κάνουν πολλά λάθη για να μάθουν. Παρόμοια, και οι άλλοι είναι σε διάφορα στάδια του πνευματικού

τους ταξιδιού. Αν κάνουν λάθη πρέπει να τους κοιτάζουμε με αγάπη και με φιλευσπλαχνία.

Αν μπορούμε να καλλιεργήσουμε τη μη βία στην καθημερινή μας ζωή, θα δούμε ότι ο Θεός είναι ευχαριστημένος μαζί μας και μας στέλνει όλο και περισσότερη Χάρη. Θα γίνουμε η κατοικία της ειρήνης και της γαλήνης γι' αυτούς που είναι γύρω μας. Θα βοηθήσουμε το Θεό γινόμενοι ένας συνειδητός συνεργάτης του θείου Του σχεδίου. Θα Τον βοηθήσουμε να απαλλάξει τα παιδιά Του από τα βάσανα. Η πρόοδός μας θα γίνει πιο γρήγορη και όλες οι άλλες αρετές θα προστεθούν σε μας.

Αν ο καθένας μας μπορούσε να φτάσει αυτό τον επιθυμητό στόχο, αυτός ο πλανήτης θα έμπαινε στη Χρυσή Εποχή στην οποία δεν υπάρχουν πόλεμοι και διαμάχες. Δεν θα υπήρχαν πια αιματοχυσίες και πόνος. Θα είχαμε έναν κόσμο, όπου θα υπήρχαν μόνο ειρηνικές λύσεις για τα προβλήματα και τις διαμάχες. Ο Sant Darshan Singh προσευχόταν για έναν τέτοιο κόσμο και ελπίζω στη διάρκεια της ζωής μου και της δικιάς σας να τον δούμε να γίνεται πραγματικότητα. Είθε να εκπληρωθεί αυτός ο στόχος του Sant Darshan Singh:

Από αυγή σε αυγή, ας μιλάμε για ειρήνη,
Και ας ακούμε το μήνυμα της αγάπης,
Τα φορτωμένα με βροχή σύννεφα του Sawan έχουν σκεπάσει την ταβέρνα του χρόνου,
Ω Οινοχόε, ας γυρίζει το κύπελλο της αγάπης γύρω και γύρω και γύρω.

ΑΣΚΗΣΗ:

Καταγράψτε τις μη βίαιες σκέψεις, λόγια και πράξεις σας. Σημειώστε όλες τις εκφράσεις βίας που έχετε στην καθημερινή σας ζωή. Να είσαστε ενήμεροι τη στιγμή που έρχονται αυτές οι βίαιες σκέψεις, λόγια και πράξεις. Προσπαθείστε να εμποδίσετε τον εαυτό σας να τις κρατήσει αφιερώνοντας μερικά λεπτά σε διαλογισμό. Δείτε πως μπορείτε να ελαττώσετε τον αριθμό των βίαιων σκέψεων, λόγων και πράξεων, ωσότου φτάσετε στο μηδέν.

Προσέξτε τις δοσοληψίες σας με τον κόσμο. Παρατηρείστε αν διαφωνείτε, συζητάτε εριστικά ή φιλονικείτε. Αν διαφωνείτε, προσπαθείστε να το κρατήσετε σε ένα εγκάρδιο και ευχάριστο επίπεδο χωρίς κριτική ή σκληρά λόγια που μπορεί να πληγώσουν τους άλλους.

Ασκηθείτε στο να στέλνετε σκέψεις αγάπης σ' αυτούς που σας πληγώνουν ή σας κατηγορούν. Σημειώστε τα αποτελέσματα.

Κεφάλαιο Ενδέκατο

ΖΩΝΤΑΣ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΑΛΗΘΕΙΑ

Μια μητέρα πήγε μια φορά στο Mahatma Gandhi και είπε: «Ο γιός μου τρώει πάρα πολλή ζάχαρη. Σας παρακαλώ, μπορείτε να του πείτε να σταματήσει;». Ο Gandhi σκάφτηκε για λίγο και της ζήτησε να ξαναπάει μετά μερικές μέρες. Η γυναίκα ξαναπήγε με το γιό της μερικές μέρες αργότερα και ζήτησε ξανά από το Gandhi να συμβουλέψει το παιδί να σταματήσει να καταναλώνει γλυκά. Αυτή τη φορά ο Gandhi είπε στο παιδί να σταματήσει να τρώει ζάχαρη. Η μητέρα βρέθηκε σε αμηχανία και είπε δύσπιστα: «Αν είναι αυτό μόνο που έχεις να του πεις, γιατί δεν μπορούσες να του το πεις όταν πρωτοήρθα σε σένα;». Ο Gandhi απάντησε: «Γιατί πριν τρεις μέρες έτρωγα και εγώ ζάχαρη, αλλά από τότε σταμάτησα».

Αυτό το παράδειγμα δείχνει το υψηλό ιδανικό του να μιλάμε μόνο γι' αυτό που πραγματικά κάνουμε και έμπρακτα. Γι' αυτούς που διαβαίνουν το πνευματικό μονοπάτι, η φιλαλήθεια είναι μια από τις ηθικές αρετές που χρειάζεται να αποκτήσουνε. Ας εξετάσουμε τις διάφορες απόψεις αυτού του χαρακτηριστικού και να διερευνήσουμε τρόπους με τους οποίους μπορούμε να το κάνουμε ένα ακέραιο μέρος της ζωής μας.

Αποχρώσεις του Ψεύδους

Τα λάθη στη φιλαλήθεια μπορούν να διαιρεθούν στις εξής κατηγορίες: ψεύδος, απάτη, υποκρισία και παράνομο κέρδος.

Μερικά λάθη κάτω από αυτές τις επικεφαλίδες είναι πολύ φανερά, όπως το να πούμε ένα ψέμα ή να κλέψουμε. Άλλες

αποχρώσεις αυτού του χαρακτηριστικού είναι πιο λεπτές και μπορεί να μην είμαστε ούτε καν ενήμεροι ότι διαπράττουμε μερικές μορφές μη φιλαλήθειας. Μιας και καταλάβουμε τις διακλαδώσεις αυτής της κατηγορίας, θα είμαστε πιο ενήμεροι για τις αδυναμίες μας και μπορούμε να προσπαθήσουμε να γίνουμε καλύτεροι.

Πρώτο, πρέπει να καταλάβουμε πως η φιλαλήθεια επιδρά στην πνευματική μας πρόοδο. Αναλύοντας κάθε υπότιτλο σ' αυτή την αρετή, θα καταλάβουμε πως αναπτύσσοντας την ιδιότητα της φιλαλήθειας, θα επιταχύνουμε το εσωτερικό μας ταξίδι πίσω στο Θεό.

Το να ψεύδεται κανείς είναι παράπτωμα της φιλαλήθειας. Οι άνθρωποι μπορούν να ψεύδονται στη σκέψη, στο λόγο και στην πράξη. Βασικά σημαίνει πως αυτοί κρύβουν την αλήθεια. Υπάρχουν πολλά κίνητρα που μας κάνουν να λέμε ψέματα. Ένα παιδί λέει ψέματα στους γονείς του, όταν φοβάται να μην τιμωρηθεί, επειδή έκανε κάποιο λάθος. Ένας υπάλληλος λέει ψέματα στο διευθυντή του όταν αυτό θα του διαφυλάξει τη θέση του ή για να καλύψει το γεγονός ότι κάποια εργασία δεν έχει γίνει. Οι άνθρωποι ψεύδονται στην οικογένεια και στους φίλους τους, όταν δεν θέλουν αυτοί να μάθουν πως έχουν αποτύχει ή ότι περνάνε δυσκολίες ή γιατί είναι άρρωστοι, αλλά δεν θέλουν να ανησυχεί κανείς γι' αυτό. Σε πολλές περιπτώσεις η αιτία του ψεύδους είναι για να προστατέψουμε τον εαυτό μας από την τιμωρία για τα παραπτώματά μας ή για να διατηρήσουμε την εικόνα του εαυτού μας που επιθυμούμε να προβάλλουμε στους άλλους. Η πιο συνηθισμένη περίπτωση που λέγεται ένα ψέμα είναι όταν κάποιος έχει κάνει κάποιο λάθος χωρίς να το θέλει. Μπορεί να έχει κάνει κανείς ένα λάθος ή να έκανε κάποια εργασία όχι όπως έπρεπε, από έλλειψη ικανότητας ή από απροσεξία. Τότε αυτό το άτομο νιώθει πως πρέπει να το καλύψει από φόβο για τη γνώμη των άλλων.

Στην περίπτωση που καταπατάμε το νόμο, η κακή μας πράξη μπορεί να είναι παράπτωμα που ανήκει σε άλλη κατηγορία. Αλλά όταν καλύπτουμε κάτι, αυτό μπαίνει στον τομέα του ψεύδους. Στις περισσότερες περιπτώσεις καλύπτουμε λά-

θη που δενέγιναν από πρόθεση. Δεν μπορούμε να ανεχθούμε αυτό που είμαστε. Αν κάνουμε ένα λάθος με καλή πίστη, θα πρέπει να το παραδεχτούμε και να μην ανησυχούμε τόσο πολύ για αυτό που σκέπτονται οι άλλοι. Πολλές φορές σπάζουμε ένα ποτήρι, χάνουμε χρήματα ή ξεχνάμε ένα ραντεβού. Το λάθος μας μπορεί να οφείλετο σε λησμονιά, σε απροσεξία ή ακόμη και σε ανικανότητα. Αντί να αντιμετωπίσουμε το λάθος μας, κατασκευάζουμε μια ιστορία για να το καλύψουμε. Μπορεί να το κάνουμε για να αποφύγουμε ένα καυγά ή μια φιλονικία ή απλώς για να φανούμε καλύτεροι απ' ό,τι είμαστε. Μπορεί να προσπαθούμε να αποφύγουμε μια φιλονικία, αν το λάθος μας προξένησε σε κάποιον κάποια δυσκολία, αλλά δεν θέλουμε να πάρουμε πάνω μας τη μομφή. Υπάρχουν επίσης περιπτώσεις που κάποιος μάς επικρίνει πάρα πολύ ή δεν μας ανέχεται όπως είμαστε, και εφόσον δεν μπορούμε να ελέγξουμε του άλλου ανθρώπου τις σκληρές αντιδράσεις, προσπαθούμε να αποφύγουμε την αντιμετώπισή τους.

Οποιοσδήποτε και αν είναι ο λόγος, μιας και πούμε ένα ψέμα πρέπει να ανησυχούμε μήπως πούμε ένα δεύτερο και ένα τρίτο για να καλύψουμε το πρώτο. Ο νους μας βασανίζεται συνέχεια με τη σκέψη να καλύψει το λάθος και να εμποδίσει τους άλλους να το ανακαλύψουν. Ο νους μας μπορεί να μπερδευτεί ακόμη περισσότρο σ' αυτό τον ιστό, όταν αρχίσουμε να προσθέτουμε και συναισθήματα ενοχής, ντροπής ή φόβου. Σ' αυτή την κατάσταση είναι δύσκολο να διαλογιστούμε. Ο νους μας θα είναι γεμάτος με ταραγμένες σκέψεις. Μ' αυτή την έννοια, το ψέμα θα κρατήσει την προσοχή μας μακριά από τον πνευματικό μας στόχο.

Αν το ψέμα μας είναι για να καλύψουμε ποιοι πραγματικά είμαστε ή για να φανούμε καλύτεροι από ό,τι είμαστε, αυτό μπαίνει στον τομέα του εγωισμού. Προσπαθούμε να εμφανιστούμε με ένα ειδικό προσωπείο σ' αυτούς που εκτιμούμε τη γνώμη τους. Έτσι το ψεύδος έχει μπει στον τομέα της απάτης και της υποκρισίας.

Μερικά ψέματα λέγονται για να πληγώσουμε τους άλλους. Προσπαθούμε λαθεμένα να κατηγορήσουμε ή να ενοχοποιήσουμε άλλους για τα δικά μας λάθη ή για να πληγώσουμε

τους αντιπάλους μας. Και αυτό επίσης μπαίνει στον τομέα της βίας. Στην πραγματικότητα είναι το κίνητρο ή η πρόθεση πίσω από την πράξη που καθορίζει την κατηγορία στην οποία έχουμε κάνει το λάθος.

Αν το ψέμα είναι για να αποφύγουμε μια αντιμετώπιση, τότε χρειάζεται να αναπτύξουμε το είδος της σχέσης μας με τους άλλους που να μη φοβόμαστε να είμαστε ο εαυτός μας, να είμαστε αυτό που πραγματικά είμαστε και να πείσουμε ή να ενθαρρύνουμε τους άλλους να μας παραδεχτούν. Χρειάζεται να είμαστε αρκετά δυνατοί για να παραδεχτούμε αυτό που έχουμε κάνει, παρά το τι σκέπτονται οι άλλοι. Αν το άλλο πρόσωπο δυσκολεύεται να μας παραδεχτεί και ξέρουμε πως δεν έχουμε κάνει τίποτε για να πληγώσουμε κάποιον, τότε είναι καλύτερα να πούμε την αλήθεια. Στο κάτω κάτω η αλήθεια είναι μια αρετή. Γιατί να λερώνουμε τον εαυτό μας λέγοντας ένα ψέμα μόνο και μόνο για να ευχαριστήσουμε κάποιον άλλο ή να προσαρμοζόμαστε στη δκή του αντίληψη για μας; Θα πρέπει να είμαστε αρκετά δυνατοί στην πεποίθηση που έχουμε για τον εαυτό μας και γι' αυτό που κάνουμε και να αντιμετωπίζουμε τον κόσμο με θάρρος και τόλμη.

Όταν το ψέμα είναι για να κάνουμε τους άλλους να σκεφτούν κάτι άλλο από την αλήθεια, τότε μπαίνουμε στον τομέα της απάτης. Προσπαθούμε να βάλλουμε ένα ψεύτικο πρόσωπο. Κρύβουμε τα αληθινά μας χρώματα πίσω από ένα προσωπείο. Απάτη σημαίνει πως δεν έχουμε τη δύναμη και το θάρρος να δείξουμε αυτό που είμαστε. Αυτό σημαίνει πως πιο πολύ μας επηρεάζει η γνώμη των άλλων παρά αυτό που εμείς σκεπτόμαστε για τον εαυτό μας. Στην περίπτωση της απάτης πληγώνουμε μόνο τον εαυτό μας. Χρειάζεται να έχουμε την πεποίθηση να είμαστε ο εαυτός μας. Χρειάζεται να δεχτούμε και να αντιμετωπίσουμε τα λάθη μας παρά να τα κρύβουμε. Αν τα κρύβουμε από τους άλλους, η τάση είναι να τα κρύψουμε και από τον εαυτό μας. Καλύπτοντας τα ελαττώματά μας, ποτέ δεν θα προοδεύσουμε. Πρέπει να αντιμετωπίσουμε τα λάθη μας για να τα ξεριζώσουμε. Μέχρι να κάνουμε τη διάγνωση του προβλήματος μας, δεν μπορούμε να αρχίσουμε τη θεραπεία.

Αν κρύψουμε την ασθένειά μας και δεν πάμε ποτέ στο γιατρό, δεν μπορεί να μας δώσει φάρμακο. Το να εξαπατούμε τον εαυτό μας αυτό που κάνουμε είναι να μην μπορούμε να προχωρήσουμε στο πνευματικό μονοπάτι. Αργοπορεί την πρόοδό μας. Αν δεν αναγνωρίσουμε τις ελλείψεις μας που μας εμποδίζουν να αποκτήσουμε την απαιτούμενη αγνότητα για να γίνουμε δεκτοί στις ανώτερες περιοχές, θα λιμνάζουμε στην ίδια θέση ωσότου να ξυπνήσουμε.

Όταν προσποιούμαστε τους τέλειους έχουμε επιτρέψει στο νου μας να κοροϊδέψει την ψυχή μας. Η ταλαίπωρη ψυχή μας δεν πάει πουθενά και ο νους μας έχει επιτύχει να σταματήσει το προς τα πάνω ταξίδι μας. Αν μπορούμε να γίνουμε ενήμεροι του απατηλού παιχνιδιού που παίζει ο νους για να μας εξαπατήσει, μπορούμε να λάβουμε τα μέτρα μας για να ξεπε ράσου με τα τεχνάσματά του.

Άλλο παράπτωμα σ' αυτή την κατηγορία της φιλαλήθειας είναι η υποκρισία. Στην υποκρισία, λέμε ένα πράγμα, αλλά κάνουμε ένα άλλο. Δεν κάνουμε αυτό που κηρύττουμε. Η υποκρισία είναι τόσο εξαπλωμένη στη σύγχρονη κοινωνία που έχει γίνει μέρος της κανονικής ζωής. Οι γονείς λένε στα παιδιά τους να μη λένε ψέματα ή να μη μαλλώνουν μεταξύ τους. Όμως μπροστά στα μάτια των απογόνων τους οι γονείς λένε ψέματα, φιλονικούν και μαλλώνουν μεταξύ τους. Εκατομμύρια γονείς λένε στα παιδιά τους να μην παίρνουν ναρκωτικά ή να μην πίνουν οινόπνευμα, όμως αυτοί οι ίδιοι έχουν αυτές τις αρνητικές συνήθειες. Τα παιδιά δεν μπορούν να καταλάβουν, γιατί δεν μπορούν να κάνουν αυτό που κάνουν οι γονείς τους. Μιας και τα παιδιά δούνε πως οι γονείς τους δεν εννοούν αυτά που λένε ή ότι δεν κάνουν αυτό που κηρύττουν, χάνουν την εμπιστοσύνη και την πίστη τους στους μεγάλους. Μιας και κλονιστεί η πίστη ενός παιδιού προς τους γονείς του, είναι δύσκολο να την ξαναβρεί. Τα παιδιά αρχίζουν όλο και περισσότερο να μην υπακούουν στα λόγια των γονιών τους, γιατί βλέπουν πως δεν υπάρχει πεποίθηση πίσω από αυτά.

Βλέπουμε πολλές περιπτώσεις υποκρισίας στους θρησκευτικούς θεσμούς μας. Κάθε θρησκεία κηρύττει την αγά-

πη. Μας συμβουλεύουν να αγαπάμε το γείτονά μας σαν τον εαυτό μας. Διδασκόμαστε σε μερικές θρησκείες να αγαπάμε ακόμη και τους εχθρούς μας. Όμως, αν διαβάσουμε τις εφημερίδες, διαβάζουμε για τη βία που έγινε μεταξύ των μελών της μιας θρησκείας και της άλλης. Βρίσκουμε ακόμη και διακρίσεις μεταξύ της ίδιας της θρησκείας. Θα πρέπει να είναι δύσκολο για τους οπαδούς της θρησκείας να συμβιβάσουν αυτή την απέραντη διαφορά μεταξύ αυτού που κηρύττεται και αυτού που ασκείται από τους θρησκευτικούς τους ηγέτες. Μιας και οι οπαδοί δουν υποκρισία στη θρησκεία τους, είναι δύσκολο γι' αυτούς να έχουν πλήρη πίστη στις βασικές αρχές των διδαγμάτων τους.

Ένα σοβαρό παράπτωμα στον τομέα της φιλαλήθειας είναι το παράνομο κέρδος. Αυτό περιλαμβάνει πολλές κακές πράξεις όπως την κλεψιά, την κατεργαριά και τη δωροδοκία. Το να παίρνουμε αυτό που δεν έχουμε κερδίσει τίμια είναι ένα σοβαρό έγκλημα και πρέπει να πληρώσουμε γι' αυτό. Γνωρίζουμε πως υπάρχουν σκληρές τιμωρίες στο δικαστικό μας σύστημα για την κλεψιά, το δόλο και τη δωροδοκία. Ακόμη και αν δεν τον πιάσουν σ' αυτήν τη ζωή, πρέπει κανείς να ξεπληρώσει το κάρμα γι' αυτές τις πράξεις. Πρέπει να προσπαθούμε να λιγοστεύουμε το κάρμα μας και όχι να το αυξάνουμε.

Όταν ο Sant Darshan Singh πρωτοάρχισε την εργασία του στην υπηρεσία της Ινδικής Κυβέρνησης, βρήκε πως η δωροδοκία ήταν κάτι πολύ συνηθισμένο. Παρά το γεγονός ότι θεωρείτο παραδεκτό το να δωροδοκείται κανείς, αυτός αρνήθηκε να το κάνει. Όταν τον έστειλαν στη Βομβάη για να χειριστεί κάποια σπουδαία συμβόλαια, αρνήθηκε τη δωροδοκία που του πρόσφεραν. Όταν ο πατέρας του, ο Sant Kirpal Singh, έμαθε πως ο γιός του κράτησε τις υψηλές ηθικές αρχές του, ήταν πάρα πολύ ευτυχισμένος. Έγραψε ένα γράμμα στο γιό του λέγοντάς του πόσο ευχαριστημένος ήταν μαζί του.

Αν ακολουθούμε το πνευματικό μονοπάτι πίσω στο Θεό, πρέπει να αναπτύξουμε όλους τους τομείς της φιλαλήθειας. Αν πρέπει να γίνουμε ένας καθαρός καθρέφτης για να αντανακλούμε το φως του Θεού, δεν πρέπει να υπάρχει

κανένας λεκές ή ψεγάδι πάνω στο γυαλί. Οι σκέψεις, τα λόγια και οι πράξεις μας πρέπει να είναι άμεμπτα. Οπως έλεγε συχνά ο Sant Kirpal Singh: «Η Αλήθεια είναι κάτι ανώτερο, αλλά ακόμη πιο ανώτερο από την αλήθεια είναι το να ζει κανείς αληθινά».

Ακολουθώντας τη φιλαλήθεια μπορούμε να προοδέψουμε και να είμαστε ένα ευγενικό παράδειγμα για τους άλλους που ψάχνουν να βρουν το δρόμο πίσω στο Θεό.

Πώς να Αναπτύξουμε Φιλαλήθεια

Ποιοι είναι οι βοηθητικοί παράγοντες για να αναπτύξουμε την ιδιότητα της φιλαλήθειας; Πρέπει να συνειδητοποιήσουμε πως μπορεί να νομίζουμε ότι μπορούμε να κρύψουμε την αλήθεια από τους άλλους, αλλά δεν μπορούμε να την κρύψουμε από το Θεό. Αυτός είναι παντογνώστης και μας παρακολουθεί συνέχεια. Μπορεί να νομίζουμε πως είμαστε πολύ ασήμαντοι για να ανησυχεί για μας ένας τόσο παντοδύναμος και μεγάλος Θεός, αλλά Αυτός είναι ενήμερος για κάθε ζωντανό πράγμα μέσα στη δημιουργία, από το πιο μικρό φυλλαράκι της χλόης, μέχρι τα μεγάλα θηλαστικά που τρυγυρνάνε στον πλανήτη. Δεν μπορούμε να ξεφύγουμε από το μάτι Του που επαγρυπνεί παντοτινά. Αυτός κάθεται μέσα σε κάθε ζωντανό ον. Γνωρίζοντας πως Αυτός είναι πάντοτε μαζί μας μέσα μας, μάς βοηθά να συνειδητοποιήσουμε πως ο,τιδήποτε κάνουμε, ο,τιδήποτε λέμε και ο,τιδήποτε σκεφτόμαστε Αυτός είναι ενήμερος γι' αυτό. Μπορεί να προσπαθούμε να κρύψουμε την αλήθεια από τους άλλους, αλλά Αυτός είναι ενήμερος για όλες μας τις πράξεις.

Η Φιλαλήθεια συμπεριλαμβάνει επίσης το να μπορούμε να είμαστε ειλικρινείς για τα ελαττώματά μας. Μπορούμε να κρύβουμε τα λάθη μας από τους άλλους, αλλά δεν θα έπρεπε να τα κρύβουμε από τον εαυτό μας. Προσπαθώντας να αγνοήσουμε τα ελαττώματά μας ή προσπαθώντας να δικαιολογήσουμε τη συμπεριφορά μας, δεν θα μας βοηθήσει. Δεν έχει σημασία τι λέμε στους άλλους για να σώσουμε την υπόληψή μας ή για να φανούμε καλύτεροι από ό,τι είμαστε, στα μάτια των άλλων, δεν θα μας βοηθήσει στην πνευματική μας

ανάπτυξη. Αν θέλουμε να γίνουμε κατάλληλοι για να μπούμε στο Βασίλειο του Θεού, πρέπει να βγάλουμε τους λεκέδες και τα ψεγάδια μας. Σκεπάζοντάς τα με μέικ-απ (make-up) δεν μας κάνει ωραίους, γιατί ο Θεός μάς βλέπει, όπως πραγματικά είμαστε. Χρειάζεται να αναγνωρίσουμε τα ελαττώματά μας, να τα παραδεχτούμε εμείς οι ίδιοι και μετά να εργαστούμε για να τα ξεριζώσουμε.

Μπορεί να ντυνόμαστε όμορφα και να προσπαθούμε να είμαστε ωραίοι, όταν επισκεπτόμαστε ένα γιατρό, αλλά γνωρίζουμε πως, όταν πάμε σ αυτόν, ο γιατρός ενδιαφέρεται για την αρτηριακή μας πίεση, το σφυγμό μας και τα εσωτερικά μας όργανα και κοιτάζει πέρα από τη φυσική μας εμφάνιση. Μπορεί να έχουμε ωραία εμφάνιση, όταν πάμε στο σχολείο μας για να γράψουμε εξετάσεις, αλλά ξέρουμε πως ο δάσκαλος ενδιαφέρεται για τα αποτελέσματα των διαγωνισμάτων. Παρόμοια, ο Θεός θέλει να μας κάνει κατάλληλους για να μπούμε στην κατοικία Του. Μπορεί να προσπαθούμε να καλύψουμε τα λάθη μας εξωτερικά, αλλά Αυτός ενδιαφέρεται για την αληθινή πνευματική μας φύση. Προσπαθεί να μας βοηθήσει να αποβάλλουμε τις ιδιότητες του χαρακτήρα μας, που μας εμποδίζουν να υψωθούμε πάνω από τη σωματική συνειδητότητα. Δεν ενδιαφέρεται για την εξωτερική μας επίδειξη ή χαρακτήρα. Μπορεί να συμπεριφερόμαστε ευγενικά και περιποιητικά, και μπορεί να καυχώμαστε για τα επιτεύγματά μας. Αλλά Εκείνος βλέπει πέρα από αυτά. Αυτός γνωρίζει την αληθινή μας κατάσταση. Ενδιαφέρεται να μας βοηθήσει να σιάξουμε αυτά τα ελαττώματα που μας εμποδίζουν να φτάσουμε στον πνευματικό μας στόχο.

Αν μπορούμε να εξετάσουμε τίμια τον εαυτό μας και να κρίνουμε τον εαυτό μας, όπως κρίνουμε τους άλλους, θα βρούμε τα λάθη μας και θα τα σιάξουμε. Το να αναγνωρίσουμε τα λάθη μας δεν είναι για να αυτομαστιγωθούμε ή να δείρουμε τον εαυτό μας. Δεν είναι για να μας κάνει να μελαγχολούμε και να ανησυχούμε. Είναι για να τα δούμε, να πάρουμε την απόφαση να αλλάξουμε και να αρχίσουμε να καλυτερεύουμε. Η ανησυχία και η μελαγχολία και να αισθανόμαστε τύψεις δεν θα μας βοηθήσουν. Το μόνο που θα μας κάνουν

είναι να χάσουμε τον πολύτιμο χρόνο μας και να πάρουν την προσοχή μας μακριά από το στόχο. Θα πρέπει να παραδεχτούμε πως κάναμε ένα λάθος, να συνειδητοποιήσουμε πως το λάθος είναι ανθρώπινο και μετά να κάνουμε ένα σχέδιο να αλλάξουμε, έτσι ώστε να μην επαναλάβουμε το λάθος. Πρέπει να συγχωρούμε και να ξεχνάμε τις πράξεις των άλλων και πρέπει να συγχωρούμε και να ξεχνάμε και τις δικές μας πράξεις μιας και αναγνωρίσουμε το λάθος μας και το σιάξουμε.

Όσο περισσότερο αργοπορούμε να είμαστε ειλικρινείς για τα λάθη μας, τόσο περισσότερο αργοπορούμε την πρόοδό μας. Κανένας δεν μας παρακολουθεί παρά το εαυτός μας και ο Θεός που είναι μέσα μας. Υπάρχει μια ιστορία που συνήθιζε να λέει ο Sant Darshan Singh που απεικονίζει πολύ όμορφα αυτό το θέμα. Η βασίλισα Zulaikha επιθυμούσε τον Joseph, έναν ευσεβή και ευγενικό άνθρωπο. Τον κάλεσε στο δωμάτιό της και, καθώς ήταν η βασίλισσα, όφειλε να πάει. Ενώ μιλούσε μαζί της, συνειδητοποίησε τις προθέσεις της και διερωτόταν πως θα ξέφευγε απ' αυτή την κατάσταση. Διαμαρτυρήθηκε και είπε ότι ακόμη και αν φαίνεται πως είναι μόνοι, δεν είναι, γιατί όλα τα αγάλματα των Θεών ήταν εκεί. Αυτή διέταξε να σκεπάσουν όλα τα αγάλματα, έτσι ώστε να μη βλέπουν τι κάνουν αυτοί. Ο Joseph τελικά βρήκε μια διέξοδο από την κατάσταση και είπε: «Μπορεί εσύ να καλύπτεις τους Θεούς σου έτσι ώστε να μη σε βλέπουν, αλλά ο Θεός μου είναι μέσα στον καθένα μας και δεν υπάρχει τρόπος που να μπορούμε να κρυφτούμε από Αυτόν. Είναι παντογνώστης και βλέπει τα πάντα». Συνειδητοποιώντας την αλήθεια αυτών που είπε, αυτή μετάνοιωσε για τις προθέσεις της και τον άφησε να φύγει. Παρόμοια, ο,τιδήποτε κάνουμε που πρέπει να το κρύψουμε από τους άλλους, μπορεί να το κρύψουμε από τον εαυτό μας αλλά δεν μπορούμε να το κρύψουμε από το Θεό. Μπορεί να παρουσιάζουμε ένα ωραίο πρόσωπό στον κόσμο, αλλά ο Θεός θα δει την αληθινή μας κατάσταση και δεν θα μας επιτρέψει να μπούμε στην ανώτατη κατοικία, ωσότου γίνουμε χωρίς ψεγάδια. Πρέπει να εξαγνιστούμε για να φτάσουμε στο εσωτερικό Του βασίλειο. Όσο πιο γρή-

γορα το συνειδητοποιήσουμε αυτό, τόσο το καλύτερο.

Λοπόν, ας αποφασίσουμε να αναπτύξουμε την ιδιότητα της φιλαλήθειας. Ας είμαστε ειλικρινείς σε όλες μας τις διαπραγματεύσεις. Ας απαλλαγούμε από το δόλο και την υποκρισία. Ας κερδίζουμε τίμια αυτά που μας χρειάζονται για να ζήσουμε. Και ας είμαστε ειλικρινείς προς τον εαυτό μας. Θα πρέπει να αναγνωρίσουμε την αληθινή μας κατάσταση, έτσι ώστε να μπορέσουμε να κάνουμε την αναγκαία βελτίωση. Αν μπορέσουμε να αναπτύξουμε την φιλαλήθεια, η εσωτερική μας πρόοδος θα κάνει ένα άλμα και θα φτάσουμε στο στόχο μας με μεγαλύτερη ταχύτητα.

ΑΣΚΗΣΗ:

Προσέξτε πόσες φορές κάθε ημέρα δεν είσαστε ειλικρινείς. Σημειώστε τις διάφορες αποχρώσεις της αναλήθειας, του ψεύδους, της απάτης, της υποκρισίας και του παράνομου κέρδους. Σημειώστε επίσης τις φορές που εξαπατάτε τον εαυτό σας, μη αναγνωρίζοντας τα λάθη σας.

Προσπαθείστε να πιάσετε τον εαυτό σας και αντικαταστείστε τα ψέματα με την αλήθεια. Προσέξτε τα αποτελέσματα στην ειρήνη του νου σας. Προσπαθείστε να λιγοστεύετε καθημερινά τις φορές που δεν λέτε την αλήθεια.

Κεφάλαιο Δωδέκατο

ΘΕΙΑ ΑΓΑΠΗ

Ένα από τα μεγάλα διλήμματα που έχουν πολλοί άνθρωποι είναι να καταλάβουν τι είναι αγάπη. Αυτό είναι ένα θέμα που έχει διερευνηθεί από αμνημόνευτους χρόνους. Εκατομμύρια ποιήματα και βιβλία έχουν γραφεί για την αγάπη. Οι φιλόσοφοι κάθε εποχής προσπαθούν να εξηγήσουν τη φύση της.

Οι περισσότεροι από μας χρησιμοποιούν τη λέξη «αγάπη» για να περιγράφουν το συναίσθημα που έχει κανείς στις διάφορες σχέσεις Του. Έχουμε την αγάπη μεταξύ γονιού και παιδιού, αδελφού και αδελφής, και μεταξύ συγγενών. Έχουμε την αγάπη μεταξύ φίλων. Έχουμε την αγάπη για τη χώρα μας. Έχουμε την αγάπη για την περιουσία μας. Επίσης βρίσκουμε σε μερικές χώρες ανθρώπους που έχουν αγάπη για τα κατοικίδια ζώα τους. Τις περισσότερες φορές που σκεπτόμαστε για αγάπη σκεπτόμαστε την αγάπη μεταξύ άντρα και γυναίκας. Μετά έχουμε την αγάπη για όλη την ανθρωπότητα και για τον πλανήτη μας. Και βεβαίως έχουμε αγάπη για το Θεό.

Η εμπειρία της αγάπης διαφέρει σε κάθε ανθρώπινη σχέση ή ακόμη και για ένα μη ζωντανό πράγμα, όπως για το σπίτι μας ή για την περιουσία μας. Αλλά κάθε μορφή αγάπης έχει μερικά όμοια χαρακτηριστικά. Στην περίπτωση της αγάπης για κάτι που ανήκει σ' αυτό τον κόσμο υπάρχει ένα στοιχείο προσκόλλησης για το αντικείμενο της αγάπης μας. Έχουμε μεγάλη ανάγκη αυτό που αγαπάμε. Έχουμε θερμά αισθήματα μέσα στην καρδιά μας για ό,τι αγαπάμε. Και φοβόμαστε μη χάσουμε το αντικείμενο της αγάπης μας. Είτε είναι η οικογένειά

μας, οι φίλοι μας, ο αγαπημένος μας, τα υπάρχοντά μας ή η χώρα μας, υπάρχουν αυτά τα στοιχεία της αγάπης.

Κάθε μια από αυτές τις εμπειρίες της αγάπης μάς δίνει ένα αίσθημα μέσα στην καρδιά μας. Αισθανόμαστε ευτυχισμένοι, όταν είμαστε μαζί μ αυτούς που αγαπάμε. Νιώθουμε ένα αίσθημα ειρήνης, ηρεμίας, ικανοποίησης και πληρότητας μαζί τους. Έχουμε μια εσωτερική χαρά και μακαριότητα στη συντροφιά τους. Νιώθουμε ένα είδος πληρότητας, όταν είμαστε μ' αυτούς που αγαπάμε.

Για να επιστρέφουμε στο Θεό χρειάζεται να αναπτύξουμε παγκόσμια αγάπη. Οι περισσότεροι από μας έχουμε αγάπη για ένα μικρό κύκλο ανθρώπων που συμπεριλαμβάνει την οικογένειά μας και τους στενούς φίλους. Αλλά καθώς προοδεύουμε πνευματικά, η καρδιά μας διευρύνεται και αναπτύσσουμε αγάπη για την κοινότητά μας, την κοινωνία μας, τη χώρα μας και ολόκληρη την υδρόγειο. Το τελευταίο στάδιο της αγάπης είναι να έχουμε αγάπη για όλη τη δημιουργία μέσα στο σύμπαν. Γνωρίζουμε τη χαρά που νιώθουμε έχοντας αγάπη για την οικογένεια και τους φίλους μας. Αν διευρύνουμε αυτή την αγάπη, έτσι ώστε να έχουμε αγάπη για όλη τη δημιουργία, μπορούμε να φανταστούμε πόσο μεγάλη θα είναι η αγάπη μέσα στην καρδιά μας. Αυτό το είδος της αγάπης είναι αγνό και πνευματικό. Είναι το είδος της αγάπης που ο Θεός έχει για τη δημιουργία. Η αγάπη είναι θεία, η αγάπη είναι θεϊκή,η αγάπη είναι μια πνευματική ιδιότητα.

Στη θεία αγάπη υπάρχει μια πνευματική παρόρμηση στην ψυχή να βυθιστεί ξανά μέσα στο Δημιουργό της, την Υπερψυχή. Όταν ο Θεός χώρισε κομμάτια από τον εαυτό Του για να δημιουργήσει ψυχές και τις έστειλε στον κόσμο, υπήρξε ο πόνος του χωρισμού. Η πιο κοντινή αναλογία που έχουμε είναι το αίσθημα του γονιού που βλέπει το παιδί του να μεγαλώνει και να εγκαταλείπει το σπίτι για να πάει να ζήσει ανεξάρτητο. Υπάρχει ένας τόσο βαθύς δεσμός αγάπης μεταξύ του γονιού και του παιδιού, που, όταν το παιδί φεύγει, ο γονιός αισθάνεται ένα βαθύ σφίξιμο ή τράβηγμα μέσα στην καρδιά. Αν και το παιδί φεύγει μακριά, ο γονιός νιώθει μέσα στην καρδιά του ένα συνεχή δεσμό προσκόλλησης και αγάπης.

Αυτή τη συνεχή αγάπη την έχει ο γονιός μέρα και νύχτα. Εξακολουθεί να θυμάται το παιδί, να σκέπτεται για το παιδί, να νιώθει αγάπη για το παιδί. Υπάρχει επίσης και μια συνεχής έλξη που σαν μαγνήτης τραβά το παιδί πίσω. Ο γονιός νιώθει πως κάτι του λείπει ωσότου το παιδί να τρέξει ξανά στην αγκαλιά του. Παρόμοια, ο Θεός είναι ένας γονιός για όλες τις ψυχές. Ενώ αυτές είναι στον κόσμο, βιώνοντας τη μια ζωή μετά την άλλη, Αυτός θυμάται την καθεμιά, Αγαπά την καθεμιά και η προσοχή Του είναι στην καθεμιά. Αυτό δεν είναι δύσκολο να το φανταστούμε εφόσον γνωρίζουμε πως οι γονείς μερικές φορές έχουν περισσότερα από ένα παιδί και έχουν αγάπη για το καθένα τους. Ο Θεός διαρκώς περιμένει την κάθε ψυχή να στρέψει το πρόσωπό της σ' Εκείνον και να επιστρέψει σ' Εκείνον. Ξέρει πως οι ψυχές είναι χαμένες μέσα στον κόσμο και στα τόσο πολλά θέλγητρά του. Λαχταρά να τον θυμηθούν και να επιστρέψουν στο Σπίτι Του. Αυτή τη λαχτάρα τη νιώθουμε, σαν μια έλξη μέσα στην ψυχή μας. Κατά καιρούς στη ζωή, κάθε ψυχή νιώθει ένα είδος μελαγχολικής έντονης επιθυμίας, ένα συναίσθημα πως κάτι της λείπει βαθιά μέσα της. Όταν αυτή η εσωτερική έλξη να επιστρέψει Σπίτι της γίνεται δυνατή, περνάμε αυτό που αναφέρεται ως πνευματική αφύπνιση.

Το Κάλεσμα της Εσωτερικής Φωνής

Υπάρχουν στιγμές στη ζωή που μια μικρή φωνή μέσα μας μάς λέει πως υπάρχει κάτι περισσότερο στη ζωή απ' αυτό που γνωρίζουμε σ' αυτόν το φυσικό κόσμο. Μπορεί να προκληθεί ξαφνικά από ένα ατύχημα, από ένα θάνατο στην οικογένεια, από ένα βαρύ χαμό. Αρχίζουμε ξαφνικά να διερωτώμαστε ποιό είναι το νόημα της ζωής, ποιοι είμαστε και τι συμβαίνει σε μας μετά το θάνατο. Αυτή η μικρή φωνή που μας μαλώνει αρχίζει να φωνάζει όλο και πιο δυνατά. Αρχίζουμε να έχουμε μια ώθηση να ψάξουμε για τις απαντήσεις. Αυτή είναι η έλξη που κάνει ο Θεός στην καρδιά μας, για να μας τραβήξει πίσω σ' Εκείνον. Τη στιγμή που βρίσκει μια ευκαιρία, μόλις δει πως έχουμε κάποιες αμφιβολίες για την πραγματικότητα και τη σπουδαιότητα όλου αυτού του κόσμου και

των θέλγητρών του, επωφελείται απ' αυτό. Φυτεύει μέσα μας το σπόρο που θα μας οδηγήσει να αρχίσουμε την πνευματική μας έρευνα στην αναζήτηση των απαντήσεων για το μυστήριο της ζωής. Η αγάπη Του αρχίζει να εργάζεται μέσα μας, και αρχίζουμε να λαχταράμε να γνωρίσουμε το Θεό. Αυτή είναι μια μεγάλη μέρα για μας. Ακούμε τη μικρή φωνή της ψυχής μας και την επιθυμία της να γνωρίσει τον αληθινό της Πατέρα.

Καθώς δίνουμε όλο και περισσότερη προσοχή σ' αυτήν τη φωνή που κραυγάζει για να πάει Σπίτι της, ο Θεός μάς οδηγεί τελικά σ έναν τόπο, όπου κάποιος μπορεί να μας βάλει στο δρόμο που οδηγεί πίσω σ' Εκείνον. Αυτός μας οδηγεί σε έναν πνευματικό δάσκαλο που μας λέει για την αληθινή μας φύση, πως είμαστε ψυχή και ένα μέρος του Θεού. Μας δείχνει τότε μια μέθοδο με την οποία μπορούμε να υψωθούμε πάνω απ' αυτόν το φυσικό κόσμο και βλέπουμε εμείς οι ίδιοι την αληθινή μας κληρονομιά ως σταγόνες του Θεού. Μας διδάσκει πως να διαλογιζόμαστε και να εσωστρέφουμε την προσοχή μας στους εσωτερικούς κόσμους. Μας βάζει σε επαφή με το ρεύμα του Φωτός και του Ήχου, που ονομάζεται Naam, που προήλθε από το Θεό, όταν δημιούργησε αυτό το σύμπαν. Αυτό το ίδιο ρεύμα ρέει ξανά πίσω σ' Εκείνον. Είναι ένα ρεύμα καμωμένο από την ίδια την ουσία του Θεού, όλο Φως, όλο Μουσική, όλο Αγάπη. Οταν η ψυχή διαλογίζεται και έρχεται σε επαφή με το ρεύμα, αισθάνεται μια πληρότητα και μια απόλαυση, γιατί είναι ένα μέρος της ίδιας ουσίας, όπως το ρεύμα. Αρχίζουμε να νιώθουμε περισσότερη ικανοποίηση και ευτυχία από την επαφή μας με το ρεύμα του Φωτός και του Ήχου παρά από ό,τι νιώθουμε από οποιαδήποτε φυσική απόλαυση. Αυτή η επαφή είναι η δύναμη της αγάπης που θα στρέψει την προσοχή μας προς το Θεό. Οι εγκόσμιες απολαύσεις αρχίζουν να χάνουν την έλξη τους. Δεν βρίσκουμε την ίδια πληρότητα σε τίποτα μέσα σ' αυτό τον κόσμο μ' αυτήν που βρίσκουμε όταν η ψυχή μας έρχεται σε επαφή με το Φως και τον Ήχο στο διαλογισμό. Η ψυχή τότε θέλει όλο και περισσότερη απ' αυτήν τη μακαριότητα και απορροφάται όλο και περισσότερο στο εσωτερικό Φως και στον εσωτερικό Ήχο. Αρχίζει τότε να πετά πάνω στο ρεύμα έξω από το φυ-

σικό κόσμο, μέσα στις εσωτερικές περιοχές στην ομορφιά του Υπερπέραν. Όσο πιο μακριά ταξιδεύει η ψυχή εσωτερικά, τόσο περισσότερη έκσταση νιώθει. Όσο περισσότερη έκσταση νιώθει, τόσο θέλει περισσότερη. Όπως είπε ο Sant Darshan Singh σε ένα στίχο:

Νόμιζα πως όταν θα ερχόταν ο Οινοχόος θα μου κατασίγαζε τη δίψα μου,
Αλλά αλίμονο! ήρθε και έφυγε και η δίψα μου έγινε πιο έντονη.

Η Θεία Ένωση

Αυτή η έλξη για όλο και περισσότερη μακαριότητα οδηγεί την ψυχή όλο και πιο υψηλά μέσω του αστρικού, του αιτιατού και του υπεραιτιατού επιπέδου, ωσότου φτάνει στην κατοικία του Θεού. Εκεί επιτυγχάνει τελικά την ένωσή της με το Θεό. Βυθίζεται μέσα στην πηγή της. Οι δύο γίνονται ένα. Αυτή η βύθιση είναι η πιο μεγάλη μακαριότητα που μπορεί να νιώσει μια ψυχή. Μπορούμε να φανταστούμε την ένωση του λάτρη με τον Αγαπημένο του, του γονιού με το παιδί· είναι αγάπη, ικανοποίηση και πληρότητα. Όμως η εμπειρία της ένωσης της ψυχής με το Θεό είναι εκατομμύρια φορές μεγαλύτερη. Αυτή η μακαριότητα περιμένει τον καθένα μας. Είναι μια ένωση που υπάρχει χωρίς τα φυσικά σώματα. Είναι καθαρά μεταξύ Θεού και ψυχής. Αυτή είναι πνευματική αγάπη. Είναι η ανώτατη αγάπη που υπάρχει μέσα στη δημιουργία.

Η αγάπη που νιώθει μια ψυχή, όταν ξαναενώνεται με το Θεό, είναι πολύ πιο πάνω από το επίπεδο της φυσικής αγάπης ή λαγνείας. Μιας και γευτούμε αυτή την πνευματική ένωση, η φυσική αγάπη δεν έχει πια καμιά έλξη για μας. Η απόλαυση του φυσικού σώματος είναι καθαρά βιολογική και μηχανική. Μπορεί να μας δώσει κάποια στιγμιαία ευχαρίστηση αλλά έχει να κάνει με τους μυς μας, το νευρικό μας σύστημα και πως το ερμηνεύει ο εγκέφαλος και οι αισθήσεις μας σαν μια φυσική αίσθηση απόλαυσης. Αυτή διαρκεί μόνο μια στιγμή. Αλλά η αγάπη που νιώθουμε, όταν η ψυχή βυθίζεται στο Θεό, γεμίζει το είναι μας όχι μόνο για μια στιγμή αλλά για

πάντα. Είναι σα να κολυμπάμε μέσα στον ωκεανό, όπου το ένα κύμα μετά το άλλο μάς αγκαλιάζουν χωρίς σταμάτημα. Κύματα αγάπης αγγίζουν τα κατάβαθα της καρδιάς και της ψυχής μας κάθε στιγμή, φέρνοντας μαζί τους μακαριότητα, πληρότητα και ηρεμία. Δεν περιέχει καμιά φυσική επαφή. Δεν περιέχει καμιά φυσική ένωση. Υπάρχει πέρα από το χρόνο και το διάστημα. Απλώς είναι.

Αυτό είναι το είδος της αγάπης που ο καθένας μας θα έπρεπε να φιλοδοξεί. Αυτή δεν γνωρίζει τέλος. Είναι γι' αυτό που ο Sant Darshan Singh έγραψε σε ένα στίχο:

Η αγάπη έχει μόνο αρχή■
Δεν έχει τέλος.

Η πνευματική αγάπη δεν μπορεί ποτέ να τελειώσει. Δεν γνωρίζει θάνατο. Ακόμη και αν καταστραφεί το φυσικό σώμα, η ψυχή είναι για πάντα ενωμένη με το Δημιουργό της. Η αγάπη γεμίζει το είναι μας κάθε στιγμή, είτε κοιμόμαστε ή είμαστε ξύπνιοι, είτε καθόμαστε ή περπατάμε.

Γάμος, Συντροφικότητα και το Πνευματικό Ταξίδι

Τα παντρεμένα ζευγάρια που είναι στο πνευματικό μονοπάτι θα έπρεπε να καταλάβουν το ρόλο που παίζει η αγάπη στη ζωή. Αν θέλουν να έχουν πνευματική πρόοδο στο ταξίδι τους πίσω στο Θεό, πρέπει να βοηθήσουν το ένας τον άλλον. Οι δύο σύντροφοι στη ζωή να συμπαραστέκονται ο ένας στον άλλον στο πνευματικό ταξίδι. Ο Sant Darshan Singh εξήγησε περισσότερο αυτό το θέμα, όταν ανέφερε αυτό που είπε ο Antoine de Saint Exupery: «Η Αγάπη δεν είναι το να κοιτάζει ο ένας μέσα στα μάτια του άλλου είναι το να κοιτάζουν και οι δύο προς την ίδια κατεύθυνση». Και ο Sant Darshan Singh πρόσθεσε: «Και αυτή η κατεύθυνση είναι ο Θεός». Αν και οι δύο σύντροφοι κοιτάζουν προς τον πνευματικό στόχο, θα βρούνε μια πιο μεγάλη αγάπη ο ένας για τον άλλον παρά από οποιαδήποτε φυσική ένωση. Θα δούνε πως και οι δύο τους θα γεμίσουν με την αγάπη του Θεού. Και οι δύο τους θα απολαμβάνουν την πνευματική μακαριότητα της επαφής με το Νάαμ ή Λόγο. Καθώς προοδεύουν, η ψυχή του καθενός

θα προχωρεί με το ρεύμα του Φωτός και του Ήχου, ωσότου να φτάσει τον αιώνιο ωκεανό της αγάπης. Όταν και οι δύο ψυχές γεμίσουν με την αγάπη του Θεού, θα κολυμπούν και οι δύο μέσα στον ίδιο ωκεανό. Και οι δύο θα είναι γεμάτες με την ίδια μακαριότητα, την ίδια έκσταση, την ίδια ένωση. Ποια μεγαλύτερη κοινή εμπειρία μπορούν να απολαύσουν δύο ψυχές; Τότε, οι δύο σύντροφοι θα έρθουν ακόμη πιο κοντά ο ένας στον άλλον, γιατί και οι δύο θα νιώθουν την ίδια απερίγραπτη απόλαυση, την ίδια ανείπωτη μακαριότητα. Οι δύο τους θα μοιράζονται κάτι μεταξύ τους που ο υπόλοιπος κόσμος δεν γνωρίζει τίποτα γι' αυτό. Θα είναι τόσο κοντά ο ένας στον άλλο που θα είναι κάτι περισσότερο από οποιαδήποτε φυσική ένωση.

Ο Θεός: Ο Μεγαλύτερος Εραστής

Αντί να κρατάμε την προσοχή μας δεμένη στη γη από την έλξη των φυσικών πειρασμών, θα έπρεπε να προσπαθούμε να αποκτήσουμε την αληθινή αγάπη. Νομίζουμε πως θα έχουμε ευτυχία και μακαριότητα από έναν εγκόσμιο εραστή, αλλά ο Θεός είναι ο μεγαλύτερος εραστής. Πραγματικά, αυτός είναι ο Αγαπημένος. Ο Sant Darshan Singh πάντοτε συνήθιζε να λέει πως όταν κατορθώσουμε την ένωση με τον Αγαπημένο, δεν ξέρουμε πια ποιος είναι ο Αγαπημένος και ποιος είναι ο λάτρης. Όλοι οι μύστες και οι άγιοι μέσα στους αιώνες έχουν γράψει για τη μακαριότητα της θείας ένωσης.Πολλοί την έχουν περιγράψει σαν την ένωση του Αγαπημένου και του λάτρη. Η αγάπη για το Θεό είναι μεγαλύτερη από οποιουδήποτε εγκόσμιου αγαπημένου. Η αγάπη του Θεού τόσο πολύ περιλαμβάνει τα πάντα, τόσο πολύ αγκαλιάζει τα πάντα που χάνουμε ακόμη και την αίσθηση του εαυτού μας. Ξεχνάμε τον τόπο και το χρόνο, μέχρι ακόμη και το όνομά μας. Είμαστε χαμένοι μέσα σε τόσο μεγάλη μακαριότητα που δεν θέλουμε να βγούμε ποτέ απ' αυτήν. Ένας εγκόσμιος εραστής μπορεί να μας εγκαταλείψει ή να μας πληγώσει, αλλά η αγάπη του Θεού είναι συνεχής. Αυτός ποτέ δεν θα μας εγκαταλείψει. Ποτέ δεν θα μας αφήσει. Ποτέ δεν θα μας πονέσει. Δεν έχει να μας δώσει τίποτα άλλο παρά συνεχή αγάπη,

σταθερή χαρά και αιώνια μακαριότητα. Αυτός είναι ο εραστής μας, ο φίλος μας, ο γονιός μας, τα πάντα.

Όταν μουσκέψουμε με την αγάπη του Θεού, γινόμαστε ένα μαζί Του. Τότε, όποιον Αυτός αγαπά, τον αγαπάμε. Ό,τι αγαπά το αγαπάμε. Η καρδιά μας γίνεται η καρδιά Του και αναπτύσσουμε αγάπη για όλη τη δημιουργία. Όταν κοιτάζουμε οποιαδήποτε όντα μέσα σ' αυτό το σύμπαν, τα βλέπουμε με τα ίδια μάτια με τα οποία τα βλέπει ο Θεός. Νιώθουμε αγάπη γι' αυτά, γιατί κΓ αυτά επίσης είναι μια ψυχή, ένα μέρος του Θεού. Τα αγαπάμε όπως τον εαυτό μας. Συμπεριφερόμαστε με κάθε ον σα να είναι κάποιος δικός μας. Βλέπουμε το Φως του Θεού μέσα τους. Βλέπουμε τη μορφή του Αγαπημένου μας μέσα στο καθένα τους.

Είναι γι' αυτό που ο Sant Darshan Singh συμβούλεψε:

Αγκάλιασε κάθε άνθρωπο σαν νάναι δικός σου,
Και σκόρπισε την αγάπη σου απλόχερα παντού, όπου πηγαίνεις.

Οι πνευματικοί δάσκαλοι μέσα στους αιώνες έδωσαν το παράδειγμα αυτού του στίχου, γιατί η αγάπη του Θεού έρρεε μέσω των ματιών και της καρδιάς τους. Αγαπούσαν τον κάθε άνθρωπο, γιατί αυτοί ήταν ένα με το Θεό και έβλεπαν αυτό το Φως μέσα στους άλλους. Όταν οι άνθρωποι έρχονταν σε επαφή μ' αυτούς τους πνευματικούς δασκάλους, έρχονταν σε επαφή με την αγάπη του Θεού. Αν μπορέσουμε να κατορθώσουμε το σκοπό της ζωής μας που είναι η ένωσή μας με το Θεό και εμείς επίσης θα περπατάμε πάνω στη γη και θα ρέει από μας η ίδια θεϊκή αγάπη. Θα δίνουμε χαρά και ανακούφιση σε κάθε άνθρωπο που συναντάμε. Οι άνθρωποι θα νιώθουν ευτυχία και ηρεμία στην παρουσία μας. Και όταν μας ρωτούν από που πήραμε αυτό το ειδικό δώρο θα θέλουν και αυτοί να το έχουν. Αν κάθε ψυχή μέσα στη δημιουργία είχε την εμπειρία της ένωσής με το Θεό, αυτός ο κόσμος θα πλημμύριζε απο ευτυχία και χαρά. Θα τριγυρίζαμε όλοι σε μια κατάσταση μακαριότητας. Η αγάπη σ' αυτό τον πλανήτη συνεχώς θα αυξανόταν, ωσότου το βασίλειο του Θεού θα ερχόταν πάνω στη γη αληθινά.

Όσο περισσότερο χρόνο αφιερώνουμε στο διαλογισμό, τόσο περισσότερο θα νιώθουμε αυτή την αγάπη. Αυτή θα μας τραβάει όλο και πιο ψηλά στα εσωτερικά βασίλεια, ωσότου να βυθιστούμε μέσα στην ίδια την αγάπη, στον Ίδιο το Θεό. Προσεύχομαι ο καθένας μας να φτάσει αυτόν το στόχο, όσο το δυνατόν γρηγορότερα, έτσι ώστε η καρδιά μας να κολυμπά μέσα στη θάλασσα της θείας αγάπης παντοτινά.

ΑΣΚΗΣΗ:

Σκεφτείτε τους τύπους των σχέσεων αγάπης που έχετε στη ζωή σας. Προσπαθείστε να δείτε αυτές τις σχέσεις μέσα από τη σκοπιά της θείας αγάπης. Προσπαθείστε να αναγνωρίσετε πως κάθε άνθρωπος έχει το Φως του Θεού μέσα του. Αγαπείστε αυτό το Φως μέσα τους, στο επίπεδο της ψυχής προς ψυχή. Σημειώστε οποιεσδήποτε αλλαγές θα δείτε στις σχέσεις σας, όταν αγαπάτε τους άλλους από αυτή τη σκοπιά.

ΓΓ αυτούς που είναι παντρεμένοι, μοιραστείτε ο ένας με τον άλλο τις πνευματικές σας απόψεις και στόχους. Προσπαθείστε να βρείτε ένα κοινό σημείο συνεισφοράς και κάνετε μια συμφωνία να βοηθάτε ο ένας τον άλλο στο πνευματικό μονοπάτι.

Κεφάλαιο Δέκατο Τρίτο

ΧΑΛΙΝΑΓΩΓΗΣΗ ΤΟΥ ΕΓΩ

Κάποτε ένας ευσεβής άνθρωπος αποφάσισε να ψάξει να βρει ένα μεγάλο άγιο και να μάθει απ' αυτόν πώς να κατορθώσει τη Θεογνωσία. Ο άνθρωπος ανακάλυψε πού ζούσε αυτό το φωτισμένο ον, πήγε στο σπίτι του και κτύπησε την πόρτα του. «Ποιος είναι εκεί;» ρώτησε ο άγιος. Ο ευσεβής άνθρωπος απάντησε: «Είμαι εγώ». Καμιά απάντηση δεν ήρθε από το μεγάλο άγιο μέσα από το σπίτι. Ο ευσεβής άνθρωπος κάθησε κάτω να σκεφτεί γιατί ο άγιος δεν του άνοιξε την πόρτα. Μετά που συλλογίστηκε για λίγη ώρα πάνω στην ερώτηση, του ήρθε η απάντηση. Ξανά κτύπησε την πόρτα. «Ποιος είναι εκεί;» απάντησε ο άγιος. Ο άνθρωπος είπε: «Είμαι εσύ». Η πόρτα άνοιξε και ο άγιος τον δέχτηκε να μπει μέσα.

Αυτή η ιστορία βάς δίνει την ουσία της ταπεινοφροσύνης. Περιέχει ένα από τα μυστικά της επιτυχίας στο πνευματικό μονοπάτι. Αν μετράμε όλες μας τις σκέψεις, όλα μας τα λόγια και τις πράξεις με βάση αυτό το ανέκδοτο, θα έχουμε ένα αλάθητο παράδειγμα του πώς θα έπρεπε να διάγουμε τη ζωή μας, αν επιθυμούμε να φτάσουμε στη Θεογνωσία.

Λέγεται από τους μύστες πως ο Θεός είπε στην ανθρωπότητα: «Όπου είσαι εσύ, δεν είμαι εγώ. Όπου δεν είσαι εσύ, Είμαι εγώ». Αν επιθυμούμε να βρούμε το Θεό, πρέπει να μπούμε μέσα στον εαυτό μας και να γεμίσουμε το είναι μας μ' Εκείνον. Τώρα, στην κατάσταση που βρίσκεται η ανθρωπότητα πιστεύει πως είμαστε μόνο ο νους και το σώμα. Πιστεύουμε πως είμαστε το φυσικό σώμα μέσα στο οποίο έχουμε γεννηθεί. Ο καθένας μας έχει ένα όνομα, έχουμε μια θρησκεία και έχουμε μια εθνικότητα. Έχουμε επίσης το

νου. Όταν η ψυχή μπήκε στο σώμα υποτίθεται ότι θα είχε κάτω από έλεγχο το σώμα και το νου. Αλλά αντί να χρησιμοποιεί το σώμα και το νου σαν εργαλεία, ο νους υπερίσχυσε της ψυχής. Ο νους είναι λάτρης των απολαύσεων και οδηγείται από τις αισθήσεις μέσα στον κόσμο, για να βρει απόλαυση. Έχει σύρει και την ψυχή μαζί του μέσα στον κόσμο. Το αποτέλεσμα είναι πως η ψυχή έχει ξεχάσει τον εαυτό της και έχει ταυτιστεί με το νου.

Κάθε άνθρωπος νομίζει πως είναι παντοδύναμος, παντογνώστης και προικισμένος με τις καλύτερες ιδιότητες. Είμαστε γεμάτοι εγωισμό. Το εγώ μάς εμποδίζει να γνωρίσουμε τον αληθινό μας εαυτό και να γνωρίσουμε το Θεό. Για να ξεφύγουμε από τα δίχτυα του, χρειάζεται να είμαστε ενήμεροι για την παραπλανητική παγίδα του και να κατευθύνουμε το δρόμο μας μακριά απ' αυτή.

Οι Πολλές Μορφές του Εγωισμού

Το εγώ εκδηλώνεται με διάφορες μορφές. Συνήθως αναφέρουμε για το εγώ σαν υπερηφάνεια. Μπορούμε να έχουμε υπερηφάνεια γνώσης, υπερηφάνεια δύναμης και υπερηφάνεια πλούτου. Υπερηφάνεια σημαίνει πως νομίζουμε πως είμαστε υπεύθυνοι για τα επιτεύγματά μας. Αποδίδουμε ό,τι είμαστε και όλα αυτά που έχουμε κάνει στις δικές μας προσωπικές προσπάθειες. Νομίζουμε πως είμαστε ανώτεροι από τους άλλους σε πολλούς τομείς. Αν μπορούσαμε να δούμε από υψηλά τη δημιουργία, θα ανακαλύπταμε πόσο λάθος είναι αυτός ο τρόπος σκέψης.

Ας αρχίσουμε αυτή την ανάλυση από την αρχή. Δεν έχει σημασία ποιο είναι το θρησκευτικό μας υπόβαθρο, όλοι έχουμε διδαχτεί πως ο Θεός είναι ο Δημιουργός. Είναι από Εκείνον που ολόκληρο το σύμπαν ήρθε σε ύπαρξη. Αυτός δημιούργησε την ανθρωπότητα και όλες τις μορφές ζωής. Μόνο αυτό το γεγονός να σκεφτούμε, θα έπρεπε να μας είναι αρκετό, για να συνειδητοποιήσουμε πως δεν είμαστε παρά μικρές κηλίδες μέσα σ' ολόκληρη τη δημιουργία. Αυτός είναι τα πάντα και εμείς δεν είμαστε παρά μικροσκοπικά ασήμαντα πράγματα. Όμως λίγοι από μας το συνειδηποιούν αυτό.

Αν εξετάσουμε τις σκέψεις μας, πόσες φορές σκεπτόμαστε το Θεό σαν Δημιουργό μας; Πόσες φορές Τον ευχαριστούμε για τη ζωή μας; Πόσες φορές συνειδητοποιούμε πως Αυτός μας δίνει τα πάντα που έχουμε; Λίγοι άνθρωποι Τον θυμούνται Αυτόν και τα δώρα Του στην καθημερινή τους ζωή. Είμαστε απορροφημένοι μέσα στο πανόραμα της ζωής, έχουμε ξεχάσει τα πάντα για το Θεό. Είναι αλήθεια πως λέμε σ' Εκείνον προσευχές μηχανικά είτε στους τόπους προσκηνύματος ή προτού να φάμε. Είναι αλήθεια πως Τον θυμόμαστε, όταν θέλουμε να μας σώσει από μια συμφορά ή από μια σοβαρή αρρώστια. Αλλά τον περισσότερο χρόνο σπάνια Τον σκεπτόμαστε. Στη σύγχρονη εποχή το να ξεχνάμε το Θεό έχει γίνει τόσο σοβαρό που μερικοί άνθρωποι έχουν αρνηθεί ακόμη και την ύπαρξή Του. Υπάρχουν άνθρωποι που είναι άθεοι, που δεν πιστεύουν πως υπάρχει Θεός. Για πολλά χρόνια, οι επιστήμονες είχαν αποβάλει το Θεό μέσα από τις σκέψεις τους για το σύμπαν, γιατί δεν μπορούσαν να Τον επαληθεύσουν με τα επιστημονικά τους όργανα.

Μπορούμε να δούμε πόσο το εγώ μας μπορεί να μας εξαπατήσει. Μερικοί επιστήμονες διαδίδουν θεωρίες πως ολόκληρο το σύμπαν ξεπήδησε είτε από κάποιο ατύχημα ή από κάποιο τυχαίο συμβάν στη φύση. Υπάρχει η θεωρία των μορίων της σκόνης, πως όλο αυτό το σύμπαν ήρθε σε ύπαρξη από μόρια σκόνης. Προσπαθώντας να βρούνε τα ίχνη από τις ρίζες της ανθρωπότητας, μερικοί επιστήμονες έχουν αποβάλει το Θεό από το προσκήνιο, σαν να έχουμε ξεφυτρώσει από το τίποτα.

Υπάρχουν μερικοί φωτισμένοι επιστήμονες, που έχουν αρχίσει να διερωτώνται πώς ένα τόσο τέλεια σχεδιασμένο σύμπαν και ένας τόσο πολύπλοκος και καλοδιοργανωμένος οργανισμός, όπως ο άνθρωπος, μπορούσε να γίνει κατά τύχη. Ομως, υπήρξαν μεγάλοι επιστήμονες που πιστεύουν πως μόνο ένας έξυπνος Δημιουργός θα μπορούσε να σχεδιάσει αυτό το σύμπαν, τη φύση και όλες τις μορφές ζωής, καθώς και τους ανθρώπους. Αυτοί που ψάχνουν βαθιά μέσα στις πολυπλοκότητες της φύσης και στέκονται με δέος μπροστά σ' αυτήν, έχουν την ταπεινοφροσύνη να αναγνωρίσουν ότι υπάρ-

χει κάποια Ανώτερη Δύναμη που είναι υπεύθυνη γι' αυτό το σύμπαν.

Οι περισσότεροι άνθρωποι περνούν μέσα από τη ζωή, χωρίς να είναι ενήμεροι για τον αόρατο Δημιουργό. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα να δίνουμε πάρα πολύ σημασία στον ατομικό μας εαυτό και στις προσωπικές μας ικανότητες και δυνάμεις. Η υπερηφάνεια δύναμης περιλαμβάνει μια μεγάλη κλίμακα από παγίδες που έχουν στηθεί από το νου. Οταν η ψυχή μας μπαίνει στο σώμα, εργάζεται σ' αυτό τον κόσμο μέσω του νου. Το εργαλείο του νου είναι ο εγκέφαλος. Ο εγκέφαλος είναι ένα πολύπλοκο όργανο που παίρνει τις εντυπώσεις των αισθήσεων από τον κόσμο. Έχουμε διδαχτεί από την παιδική μας ηλικία μια κουλτούρα που μας κάνει να ερμηνεύουμε αυτές τις εντυπώσεις με κάποιο τρόπο. Αν λάβουμε την εντύπωση μέσω των ματιών μάς ότι τα ενωμένα χέρια σημαίνει, γειά σου, τότε, οποτεδήποτε βλέπουμε κάποιον να κάνει αυτή τη χειρονομία, θα την ερμηνεύουμε σαν γειά σου. Όμως σε μερικές χώρες τα ενωμένα χέρια δεν σημαίνει γειά σου. Μπορεί να σημαίνει πως κάποιος προσεύχεται. Ακόμη σε άλλες χώρες, τα ενωμένα χέρια σημαίνει πως κάποιος ζητά και παρακαλεί για κάτι. Η χειρονομία είναι η ίδια, δεχόμαστε την οπτική εικόνα με τον ίδιο τρόπο, όμως η κουλτούρα στην οποία έχουμε εξασκηθεί μας διδάσκει να την ερμηνεύουμε πως έχει μια ειδική έννοια.

Εκτός από του να δέχεται και να διερμηνεύει εντυπώσεις, ο εγκέφαλος είναι ένα όργανο με το οποίο μπορούμε να επικοινωνούμε με τον κόσμο. Μπορεί να μάθει ένα κώδικα επικοινωνίας, γνωστό σαν γλώσσα. Είναι μέσω αυτής της ευκολίας που μπορούμε να κάνουμε γνωστές τις σκέψεις μας στους άλλους. Μπορούμε να εκφραστούμε μέσω της ομιλίας, μέσω της γραφής και μέσω των κινήσεων του σώματος.

Υπάρχουν πολλές αυτόνομες δράσεις που ελέγχονται από τον εγκέφαλο. Η αναπνοή μας, οι κτύποι της καρδιάς μας και η ροή των ορμονών που κανονίζουν τις λειτουργίες του σώματος γίνονται από τον εγκέφαλο. Μερικές δράσεις του εγκεφάλου προστατεύουν τον ανθρώπινο οργανισμό. Όταν αγγίζουμε ένα ζεστό αντικείμενο, τα νεύρα των αισθήσεων

στέλνουν ένα μήνυμα στον εγκέφαλο που κάνει τους μυς να αποσύρουν τα δάκτυλα από τη ζέστη. Όταν είμαστε σε κίνδυνο, ο εγκέφαλος βάζει σε κίνηση τις λειτουργίες του σώματος που κάνουν να χυθεί αδρεναλίνη, για να μας δώσει την ενέργεια και τη δύναμη να αγωνιστούμε ή να φύγουμε τρέχοντος.

Πολλοί νομίζουν πως ο εγκέφαλος είναι η έδρα της σκέψης. Αλλά υπάρχει διαφορά μεταξύ του νου και του εγκεφάλου. Ο εγκέφαλος είναι όπως ένας υπολογιστής (κομπιούτερ) που κάνει πολλές λειτουργίες. Αλλά είναι ο νους που ελέγχει τον εγκέφαλο. Ο νους είναι ένα προϊόν του αιτιατού επιπέδου της δημιουργίας. Αυτή η περιοχή, αποτελείται από ένα μίγμα πνεύματος και ύλης. Έχοντας τον έλεγχο ο νους, πολλές από τις αποφάσεις και τις δράσεις μας σ' αυτό τον κόσμο έχουν σκοπό να ικανοποιήσουν τις επιθυμίες και τις προσδοκίες του νου. Επειδή ο σκοπός του νου είναι να μας κρατά σκλάβους στον κόσμο, ελέγχει τις σκεψεις μας, τα λόγια και τις πράξεις μας. Η ψυχή έχοντας ξεχάσει τον εαυτό της, πάει μαζί με το νου. Καθώς μεγαλώνουμε, μαθαίνουμε πώς να μιλάμε και πώς να δρούμε στην κουλτούρα του τόπου μας. Πηγαίνουμε στο σχολείο και αποκτούμε τη γνώση αυτού του φυσικού σύμπαντος. Βομβαρδιζόμαστε από εντυπώσεις των αισθήσεων κάθε στιγμή. Ο νους μας έχει την ικανότητα να λαβαίνει δισεκατομμύρια μικροπληροφορίες, να τις εναποθηκεύει και να τις επαναφέρει, όπως ένα cooiputer chip. Είναι ένα να ευέλικτο όργανο που μπορεί να χρησιμοποιηθεί από το νου για να βάλει μαζί όλες τις πληροφορίες του με νέους και μοναδικούς τρόπους. Έτσι, οι άνθρωποι είναι εφευρετικοί και επινοητικοί. Οι λέξεις μπορούν να συνδυαστούν με εκατομμύρια τρόπους για να δημιουργήσουν καινούριες ιστορίες, καινούρια βιβλία, καινούριες ιδέες και καινούριες εφευρέσεις. Οι νότες της μουσικής κλίμακας μπορούν να συνδυαστούν με εκατομμύρια τρόπους, για να δημιουργήσουν μια μεγάλη ποικιλία μουσικής. Δεν υπάρχει τέλος στις δημιουργίες που μπορεί να κάνει ο νους. Μπορεί να μας κρατά απασχολημένους και μπερδεμένους μέσα σ' αυτό τον κόσμο για αιώνες και αιώνες χωρίς ποτέ να κουρα-

στεί ή να βαρεθεί. Υπάρχουν πάντοτε καινούριες και δελεαστικές εφευρέσεις ή επινοήσεις που μπορεί να δημιουργηθούν, για να μας κρατούν απασχολημένους.

Καθώς ο νους δημιουργεί καινούριες ιδέες, νέες εφευρέσεις για να αλλάξει και να καλυτερέψει τον κόσμο, νομίζει πως είναι ο πράττων. Έχει τελείως ξεχάσει πως τα χρώματα της παλέτας, που χρησιμοποιεί για να ζωγραφίσει, έχουν δημιουργηθεί από τον Ίδιο το Θεό. Ξεχνά πως οι νότες της κλίμακας, που χρησιμοποιεί για να συνθέσει τραγούδια είναι καμωμένες από το Θεό. Ξεχνά πως ο θαυμάσιος εγκέφαλος που χρησιμοποιεί για να επικοινωνήσει με τον κόσμο είναι επίσης δημιούργημα του Θεού. Είμαστε τόσο γεμάτοι από υπερηφάνεια γνώσης, για το πόσα γνωρίζουμε, για το πόσο δημιουργικοί είμαστε, για το πόσο εφευρετικοί είμαστε, που έχουμε ξεχάσει πως τα εργαλεία που χρησιμοποιούμε είναι εφευρέσεις του Θεού.

Υπερηφάνεια

Η υπερηφάνεια της γνώσης έχει διάφορες βλαβερές επιδράσεις τις οποίες δεν γνωρίζουμε. Οχι μόνο ξεχνάμε το Θεό, όταν νομίζουμε πως είμαστε ο πράττων και ο δημιουργός, αλλά συχνά πληγώνουμε τους άλλους. Η υπερηφάνεια της γνώσης εκφράζεται με τη σκέψη πως είμαστε καλύτεροι από τους άλλους. Κάποιος που είναι στην παγίδα αυτού του είδους υπερηφάνειας θα νομίζει πως πάντα είναι σωστός. Εμείς όχι μόνο νομίζουμε πως είμαστε σωστοί, αλλά συχνά το λέμε και στους άλλους επίσης. Νομίζουμε πως ο άλλος άνθρωπος είναι λανθασμένος ή αναρμόδιος ή βλάκας. Νομίζουμε πως ο δικός μας τρόπος είναι ο καλύτερος. Το αποτέλεσμα αυτού του είδους της σκέψης μπορεί να επεκταθεί από απλή ενόχληση και μικροκαυγάδες σε πολέμους. Πόσες ζωές δεν έχουν χαθεί, γιατί ένας κυβερνήτης θεωρούσε το δικό του τρόπο σωστό και ήθελε να εξολοθρέψει όποιον σκεπτόταν διαφορετικά; Πόσοι πόλεμοι δεν έγιναν, γιατί ο αρχηγός ενός έθνους θεώρησε τη δικιά του ιδεολογία καλύτερη απ' αυτήν των άλλων χωρών;

Οι περισσότερες από τις λογομαχίες που γίνονται μέσα σε

αναρίθμητα σπίτια και γραφεία είναι βασισμένες στην υπερηφάνεια της γνώσης. Διευθυντές και υπάλληλοι διαφωνούν, οι συνεργάτες λογομαχούν, οι γονείς και τα παιδιά μαλλώνουν μεταξύ τους και οι σύζυγοι καυγαδίζουν. Και όλα αυτά είναι μάχες του Εγώ για το ποιος είναι σωστός και ποιανού ο τρόπος είναι ο καλύτερος. Είναι με αυτά τα μέσα που ο νους κρατά τον κόσμο μπλεγμένο σε άχρηστες διαμάχες. Είναι μ' αυτό τον τρόπο που η ψυχή εμποδίζεται να γνωρίσει τον εαυτό της. Αν σκεφτούμε πόσο διαρκεί κάθε λογομαχία, θα δούμε πόσος χρόνος απ' τη ζωή μας πάει χαμένος. Μια φιλονικία μπορεί να διαρκέσει ώρες και μέρες και μερικές φορές συνεχίζει επί μήνες και χρόνια. Έτσι, ο πολύτιμος χρόνος που μας έχει δοθεί σ' αυτή τη ζωή για να βρούμε το Θεό, χάνεται. Πόσο καλύτερα θα ήταν, αν μπορούσαμε να χρησιμοποιήσουμε αυτό το χρόνο, για να γνωρίσουμε τον εαυτό μας και να γνωρίσουμε το Θεό! Ποσο θα ήταν καλύτερα, αν αφιερώναμε αυτό το χρόνο σε διαλογισμό, όπου μπορούμε να απολαύσουμε την εσωτερική μακαριότητα της αγάπης του Θεού! Πόσο πιο χρήσιμο θα ήταν, αν αφιερώναμε αυτό το χρόνο κάνοντας κάτι για να βοηθήσουμε τους άλλους!

Η υπερηφάνεια γνώσης εμποδίζει επίσης αμέτρητες ψυχές να πραγματοποιήσουν το Θεό. Ανατρεφόμαστε από τους γονείς μας να πιστεύουμε σε μια θρησκεία ή στην άλλη. Ποτέ δεν σκεφτόμαστε πως θα ήταν πολύ εύκολο να έχουμε γεννηθεί σε μια άλλη θρησκεία και να έχουμε μεγαλώσει πιστεύοντας με την ίδια ένταση σε κάποια άλλα διδάγματα. Έτσι, οι άνθρωποι κάθε θρησκείας γίνονται δογματικοί γι' αυτό που διδάχτηκαν στους δκούς τους τόπους προσκηνύματος. Λίγοι άνθρωποι έχουν τη διάκριση να συνειδητοποιήσουν πως δεν μπορούσε να υπάρχει ένας Θεός για κάθε θρησκεία. Υπάρχει ένας Θεός. Λίγοι άνθρωποι αφιερώνουν χρόνο και κόπο, για να κάνουν μια συγκριτική μελέτη των θρησκειών. Αν το έκαναν, θα έβλεπαν πως υπάρχουν ορισμένες αλήθειες που είναι κοινές σε όλες τις θρησκείες. Αλλά αντί γι' αυτό, ο καθένας πιστεύει πως η θρησκεία του είναι ο μόνος δρόμος.

Σε κάθε εποχή έρχονται φωτισμένες ψυχές, για να δείξουν

στην ανθρωπότητα πως υπάρχει ένας Θεός, και εμείς όλοι είμαστε παιδιά Του. Έρχονται για να ενώσουν την ανθρωπότητα με μια κοινή αγάπη και συναδελφότητα. Αυτοί δηλώνουν πως όλες οι θρησκείες, είναι βασικά ίδιες και ότι η καθεμιά διδάσκει το ίδιο μονοπάτι προς το Θεό. Σε κάθε θρησκεία, μπορεί να διαφέρουν τα έθιμα, μπορεί να διαφέρει η γλώσσα που χρησιμοποιήθηκε για τις ίδιες ιδέες, αλλά εκφράζονται οι ίδιες βασικές αλήθειες. Όταν έχουμε παγιδευτεί στην υπερηφάνεια της δικής μας γνώσης, δεν είμαστε προετοιμασμένοι να ακούσουμε κανέναν. Έτσι, αντί να βρούμε τις βασικές αλήθειες στο βάθος κάθε θρησκείας, κλείνουμε τα αυτιά μας. Όταν ήρθαν οι ιδρυτές κάθε θρησκείας, δίδαξαν μια μέθοδο με την οποία ο καθένας μας μπορεί να πραγματοποιήσει το Θεό. Με το πέρασμα του χρόνου χάθηκε η εσωτερική πλευρά της θρησκείας και παρέμεινε η εξωτερική πλευρά. Και εμείς ακολουθούμε τα έθιμα και τα τελετουργικά, αλλά ποτέ δεν βρίσκουμε το Θεό. Υπερηφανευόμαστε ότι γνωρίζουμε τις γραφές, ότι πηγαίνουμε τακτικά στους τόπους προσκηνύματος και τηρούμε τα εξωτερικά έθιμα. Νομίζουμε πως αυτό που κάνουμε είναι αρκετό. Αλλά αν ανοίξουμε την καρδιά και το νου μας, για να μάθουμε τα βασικά της θρησκείας μας, για να δούμε τι πραγματικά δίδαξαν οι ιδρυτές των θρησκειών και να συγκρίνουμε την ουσία της κάθε θρησκείας, θα συνειδητοποιήσουμε πως υπάρχει ένας πρακτικός τρόπος για να βρούμε το Θεό.

Ακόμη και όταν πάμε σ' έναν φωτισμένο άνθρωπο που να μπορεί να μας δείξει τον τρόπο για να βρούμε το Θεό, η υπερηφάνεια της γνώσης μπορεί να σταθεί εμπόδιο στην πρόοδό μας. Συχνά, η υπερηφάνειά μας μάς εμποδίζει από το να ακολουθούμε σωστά τις καθοδηγήσεις, κρίνουμε τα πάντα με το μέτρο της διάνοιάς μας. Αντί να προσπαθούμε να κάνουμε το πείραμα και να ακολουθούμε σωστά τη μέθοδο που διδαχτήκαμε, αλλάζουμε τα πάντα, σύμφωνα με ό,τι μας αρέσει ή δεν μας αρέσει. Παίρνουμε μόνο αυτό το μέρος από τα διδάγματα που ταιριάζει με τις προκατειλημμένες ιδέες μας. Μπορεί να ασκούμε τα διδάγματα μόνο μερικώς και τότε να έχουμε και μόνο μερικά αποτελέσματα. Αν πραγματικά

θέλουμε να βρούμε το Θεό, χρειάζεται να πάμε σε ένα δάσκαλο με το νου ανοιχτό, όπως οι σπουδαστές στο κολλέγιο. Πόσο θα προοδέψει ένας σπουδαστής του κολλεγίου, αν παρακολουθεί μια τάξη χημείας και αντί να μαθαίνει αυτό που λέει ο δάσκαλος, λογομαχεί με το δάσκαλο και αρνείται να τον ακούσει, νομίζοντας πως ήδη τα ξέρει όλα; Χρειάζεται να έχουμε τουλάχιστον κάποια πίστη, για να πειραματιστούμε και να δοκιμάσουμε τη μέθοδο. Τότε, αφού έχει εκτελέσει σωστά το πείραμα, ο σπουδαστής είναι σε καλύτερη θέση για να κρίνει τη μέθοδο. Αλλά όταν δεν γνωρίζουμε τίποτα και πάμε σε ένα δάσκαλο με υπερηφάνεια γνώσης, δεν θα κερδίσουμε τίποτα. Γινόμαστε σαν ένα αναποδογυρισμένο δοχείο. Πώς μπορεί να χυθεί νερό μέσα σε ένα δοχείο που είναι αναποδογυρισμένο;

Είδαμε πως η υπερηφάνεια γνώσης μπορεί να προκαλέσει διαφωνίες από μικρο-λογομαχίες μέχρι πόλεμο, πως μπορεί να μας κρατήσει τόσο απασχολημένους στον κόσμο που να μην αφιερώνουμε χρόνο για να αναπτύξουμε την πνευματική μας πλευρά και πως μπορεί να μας εμποδίζει να βρούμε μια μέθοδο για να πραγματοποιήσουμε το Θεό. Αν ενδιαφερόμαστε ειλικρινά να ξαναεπιστρέψουμε στο Δημιουργό μας, τότε χρειάζεται να είμαστε ενήμεροι γι' αυτό το εμπόδιο στο δρόμο.

Υπάρχει επίσης και η υπερηφάνεια δύναμης που μας εμποδίζει στο εσωτερικό μας ταξίδι. Υπερηφάνεια δύναμης σημαίνει πως προσπαθούμε να ελέγχουμε τους άλλους. Θέλουμε να αποφασίζουμε για τη ζωή και τη μοίρα αυτών που είναι γύρω μας. Στο σπίτι, προσπαθούμε να ορίζουμε τη ζωή των μελών της οικογένειάς μας. Δεν αφήνουμε περιθώρια για τις προσωπικές τους ανάγκες ή επιθυμίες. Συνέχεια πληγώνουμε τους άλλους προσπαθώντας να τους διευθύνουμε. Στο γραφείο μας προσπαθούμε να χρησιμοποιήσουμε τη δύναμή μας, για να έχουμε αυτό που θέλουμε και δεν λογαριάζουμε τους άλλους με τους οποίους εργαζόμαστε. Ενώ μπορεί να δρούμε πολύ ευγενικά με τους ανώτερούς μας, δρούμε σαν τύραννοι με τους συνεργάτες μας και τους υποτελείς μας. Παίρνουμε αυθαίρετες αποφάσεις, για να δείξουμε πό-

σο δυνατοί είμαστε. Μερικές φορές είμαστε αναίσθητοι προς τις ανάγκες αυτών που είναι κάτω από μάς. Προσπαθούμε να επιβάλλουμε τις απόψεις μας και τις ιδέες μας στους άλλους. Είδαμε πως η υπερηφάνεια της δύναμης έχει καταστροφική επίδραση στα εγκόσμια. Πολλοί δικτάτορες έχουν σκληρά και άσπλαχνα καταδιώξει και ακόμη σκοτώσει αυτούς που είναι κάτω από την κυριαρχία τους. Αν επιθυμούμε να επιστρέφουμε στο Θεό, πρέπει να ξεπεράσουμε το ελάττωμα της υπερηφάνειας για δύναμη. Πρέπει να κάνουμε τη δουλειά μας αποδοτικά και καλά, αλλά να μην πληγώνουμε κανένα. Πρέπει να είμαστε καλοί και περιποιητικοί και γεμάτοι αγάπη προς τους ανθρώπους με τους οποίους εργαζόμαστε. Μπορεί να νομίζουμε πως είμαστε παντοδύναμοι, αλλά πρέπει να θυμόμαστε πως ο Θεός είναι πραγματικά παντοδύναμος. Αν επιθυμούμε να έχουμε φιλευσπλαχνία και έλεος από Εκείνον, πρέπει να είμαστε φιλεύσπλαχνοι και ελεήμονες προς τους άλλους.

Τελικά έχουμε υπερηφάνεια πλούτου. Ποτέ δεν σκεπτόμαστε τα πλούτη σαν δώρο του Θεού. Όταν τα χάσουμε κατηγορούμε το Θεό, αλλά όταν τα κερδίσουμε ευχαριστούμε ποτέ το Θεό; Και όταν τα έχουμε, σκεπτόμαστε ποτέ να τα μοιραστούμε μ' αυτούς που είναι λιγότερο τυχεροί από μάς;

ΓΓ αυτούς που διαβαίνουν το πνευματικό μονοπάτι, πρέπει να προσέχουν το ελάττωμα της υπερηφάνειας για πλούτη. Θα έπρεπε να είμαστε ευγνώμονες αν έχουμε χρήματα και μεγάλη περιουσία. Αλλά δεν πρέπει να κάνουμε τους κουφούς σ' αυτούς που έχουν ανάγκη. Θα έπρεπε να χρησιμοποιήσουμε κάποιο μέρος από τα πλούτη μας, για την εξυπηρέτηση της ανθρωπότητας. Θα πρέπει να θεωρούμε όλη την ανθρωπότητα σαν μια κοινή αδελφότητα και να βοηθάμε αυτούς που έρχονται σε μάς. Χρειάζεται να συμπεριφερόμαστε το ίδιο με τον καθένα, είτε αν έχουν είτε αν δεν έχουν πλούτη.

ΟL άγιοι και οι μύστες έχουν αγάπη για όλους τους ανθρώπους, άσχετα με την κοινωνική τους κατάσταση και τη θέση τους στη ζωή. Βλέπουν το Φως του Θεού να λάμπει μέσα σε κάθε άνθρωπο. Δίνουν το ανώτατο παράδειγμα αγάπης και

ταπεινοφροσύνης σε όλους όσους τους συναντούν. Αν μεγάλοι άγιοι και μύστες, που βυθίστηκαν μέσα στο Θεό, είναι τόσο ταπεινοί, πώς μπορούμε εμείς να είμαστε φουσκωμένοι με το εγώ; Ο,τιδήποτε έχουμε είναι από το Θεό. Πρέπει να απαλλαγούμε από αυτή την υπερηφάνεια και να αναγνωρίσουμε τα πάντα σαν δώρα του Θεού.

Πώς να Εξαλείψουμε την Υπερηφάνεια

Μπορούμε να εξαλείψουμε τους διάφορους τύπους υπερηφάνειας σκεπτόμενοι το Θεό. Αν θέλουμε ο Θεός να μπει στην καρδιά μας, πρέπει να εξαλείψουμε το εγώ και να το αντικαταστήσουμε με το Εσύ, με το Θεό. Ο Baba Sawan Singh, πολύ ωραία εξήγησε πως, όταν διαλογιζόμαστε, αν φράξουμε την πόρτα στεκόμενοι σ' αυτή, ο Θεός δεν μπορεί να μπει. Αλλά αν παραμερίσουμε και περιμένουμε την είσοδο του Θεού, Αυτός θα έρθει μέσα μας. Θα μας γεμίσει με την αγάπη, το Φως και τη Μουσική Του. Όσο περισσότερο αδειάζουμε τον ευατό μας, από το εγώ μας, τόσο περισσότερο η χάρη του Θεού μπορεί να μπει μέσα μας. Τελικά, ολόκληρο το είναι μας θα εμποτισθεί από το Θεό, ωσότου να γίνουμε ένα μαζί Του. Αυτό είναι το μυστικό της ταπεινοφροσύνης.

ΑΣΚΗΣΗ:

Παρατηρείστε τον εαυτό σας για μερικές ημέρες και καταγράψετε τις περιπτώσεις που νιώθετε μέσα σας το Εγώ. Σημειώστε τον τρόπο που το εγώ εκφράζεται σαν υπερηφάνεια. Προσπαθείστε να λιγοστέψετε τον αριθμό των περιπτώσεων του εγώ, αντικαθιστώντάς τες με ταπεινοφροσύνη. Σκεφθείτε για όλα όσα έχετε πως είναι δώρα του Θεού και ευχαριστείστε Τον για το καθένα απ' αυτά.

Όταν πιάνετε τον εαυτό σας να δρα εγωιστικά προς τους άλλους, κοιτάξτε τους από τη σκοπιά που τους βλέπετε πως είναι ένα άλλο Φως του Θεού. Προσπαθείστε να βρείτε τρόπο να δείξετε σεβασμό στους άλλους και να ξεκαθαρίσετε τις διαφορές από τη σκοπιά της ισότητας.

Κεφάλαιο Δέκατο Τέταρτο

ΑΝΙΔΙΟΤΕΛΕΙΑ

Υπάρχει μια ωραία περσική ιστορία ενός ανθρώπου που προσευχήθηκε στο Θεό να του δείξει ποιος ήταν ο πιο αφοσιωμένος του Κυρίου. Ο Θεός εμφανίστηκε και του είπε να επισκεφθεί το σπίτι ενός από τους αφοσιωμένους του σ' ένα ορισμένο χωριό. Έτσι ο άνθρωπος ξεκίνησε για τον τόπο που του υπόδειξε ο Θεός. Όταν έφτασε εκεί, βρήκε πως ο αφοσιωμένος δεν είχε πάει ποτέ για προσκήνυμα στη Μέκκα. «Τί είδους αφοσιωμένος είναι αυτός;» απόρησε ο άνθρωπος. Όταν ρώτησε το λόγο που δεν είχε επισκεφθεί την ιερή πόλη, ο αφοσιωμένος του είπε πως είχε τελικά εξοικονομήσει αρκετά χρήματα για να κάνει το ταξίδι, αλλά ένας γείτονας τον πλησίασε, εκλιπαρώντας τον να του δώσει χρήματα για την οικογένειά του που πέθαινε της πείνας. Ο αφοσιωμένος του έδωσε τα χρήματα που είχε εξοικονομήσει και δεν μπορούσε να κάνει το ταξίδι. Ο επισκέπτης του είπε: «Το προσκήνυμά σου έγινε δεκτό. Ο Θεός μού είπε πως είσαι ο πιο αφοσιωμένος λάτρης του. Εξυπηρετώντας τους συνανθρώπους σου, είσαι ο αληθινά αφοσιωμένος υπηρέτης του Θεού».

Κάθε θρησκεία εξυμνεί τη σημασία του να δίνουμε τον εαυτό μας για το καλό των άλλων. Υπάρχουν ανέκδοτα από διάφορες θρησκείες που διηγούνται πως κάποιος απόκτησε την εύνοια του Θεού, γιατί βοήθησε κάποιον που είχε ανάγκη. Ακόμη και αν ένας άνθρωπος δεν είναι ένας άγιος ή ένας ευσεβής άνθρωπος, η θέση του ανεβαίνει στα μάτια του Θεού λόγω της ευγενικής χειρονομίας που ανακούφισε τον πόνο ενός άλλου.

Αν απλά σκεφτούμε πώς αντιδρούμε, όταν βλέπουμε παρα-

δείγματα εξυπηρέτησης, μπορούμε να έχουμε μια ιδέα γιατί αυτή είναι μια τόσο σημαντική ιδιότητα. Συχνά διαβάζουμε αφηγήσεις στις εφημερίδες ή στα περιοδικά ή βλέπουμε ιστορίες στην τηλεόραση για ανθρώπους που έκαναν ηρωικές πράξεις, για να βοηθήσουν άλλους. Συχνά συγκινούμαστε και εμπνεόμαστε από τις αναφορές αυτών που διακινδύνεψαν τη ζωή τους, για να σώσουν κάποιον άλλον. Τιμούμε τους ήρωες που πέθαναν για τη χώρα τους, καλούμε μάρτυρες εκείνους που έχουν προσπαθήσει να βοηθήσουν την ανθρωπότητα και έχασαν τη ζωή τους στην προσπάθεια. Η εξυπηρέτηση είναι μια από τις μεγαλύτερες πράξεις που μπορεί να κάνει κανείς σ' αυτήν τη ζωή.

Είναι σπάνιο για το μέσο άνθρωπο να έχει να αντιμετωπίσει την εκλογή τού να δώσει τη ζωή του, για να σώσει κάποιον άλλον. Αλλά υπάρχουν άπειρες ευκαιρίες που μας προσφέρονται καθημερινά που μπορούμε να βοηθήσουμε κάποιον άλλον. Η θυσία μπορεί να είναι του χρόνου μας, των χρημάτων μας, των εισοδημάτων μας ή των ικανοτήτων μας. Αλλά δεν λείπουν οι ευκαιρίες που μπορούμε να θυσιαστούμε για το καλό της ανθρωπότητας.

Τί Είναι Ανιδιοτελής Εξυπηρέτηση

Το πρώτο ερώτημα που μας έρχεται είναι: Τί είναι ανιδιοτελής εξυπηρέτηση. Η αληθινή ανιδιοτελής εξυπηρέτηση είναι μια έκφραση αγάπης. Γνωρίζουμε πως η ανώτερη αγάπη μέσα σ' αυτό τον κόσμο είναι η αγάπη της μητέρας για το παιδί της. Αυτό το αίσθημα της στοργής προς το παιδί είναι τόσο μεγάλο που η μητέρα θα κάνει αυτόματα όλων των ειδών τις θυσίες για την άνεση του παιδιού. Θα ξυπνά όλη την ώρα τη νύχτα, για να δώσει τροφή στο παιδί. Θα εγκαταλείψει πολλές από τις δραστηριότητές της, για να φροντίσει το παιδί. Η μητέρα θα ξοδέψει τα χρήματά της για τις ανάγκες του παιδιού παρά για τις δικές της. Κανένας δεν λέει στη μητέρα να κάνει αυτές τις θυσίες. Έρχεται αυθόρμητα από την καρδιά της. Δεν ζητά τίποτα για αντάλλαγμα από το παιδί. Αυτή δίνει από μια έμφυτη επιθυμία να το κάνει αυτό.

Η αληθινή ανιδιοτελής εξυπηρέτηση είναι να βοηθάμε και

πέρα από τη φυσική μας οικογένεια -περιλαμβάνει όλη την ανθρωπότητα. Είναι μια υψηλή ιδιότητα να έχει κανείς αισθήματα αγάπης για όλους τους ανθρώπους και γι' αυτούς που γνωρίζουμε και γι' αυτούς που είναι ξένοι. Είναι ένας από τους στόχους της πνευματικότητας να αναπτύξει η ανθρωπότητα την ιδιότητα της αγάπης και της εξυπηρέτησης προς όλους. Οι Σούφι λένε πως ο Θεός έκανε τους ανθρώπους, για να έχουν αγάπη και να εξυπηρετούν τους άλλους. Αν ήθελε μόνο αφοσίωση, είχε τους αγγέλους. Αλλά οι άνθρωποι είναι η μόνη μορφή της δημιουργίας που έχει τη θεία ικανότητα να αγαπά και να εξυπηρετεί τους άλλους. Για να γίνουμε ένας τέλειος άνθρωπος πρέπει να έχουμε αυτή την ικανότητα.

Οφέλη της Ανιδιοτελούς Εξυπηρέτησης

Η ανιδιοτελής εξυπηρέτηση παρουσιάζει ένα παράδοξο. Για να κάνουμε αληθινά ανιδιοτελή εξυπηρέτηση, πρέπει να δρούμε χωρίς καμιά επιθυμία για ανταμοιβή ή αναγνώριση. Αυτή δίνεται ελεύθερα παρακινούμενη από μια έμφυτη επιθυμία να βοηθήσουμε έναν άλλον. Την ώρα που δίνει ξεχνάει κανείς τις δικές του ανάγκες και επιθυμίες καθώς και την άνεση και την ασφάλεια, για να βοηθήσει κάποιον άλλον. Υπάρχουν ακόμη και αυτοί που δίνουν τη ζωή τους για να σώσουν άλλους. Οι αληθινά ανιδιοτελείς άνθρωποι δεν περιμένουν τίποτα σαν ανταπόδοση για τις πράξεις τους. Το παράδοξο της ανιδιοτελούς εξυπηρέτησης είναι στο γεγονός πως ενώ δεν θέλει κανείς ανταμοιβή, η ανιδιοτελής εξυπηρέτηση φέρνει την ανώτατη ανταμοιβή - την ευχαρίστηση του Κυρίου.

Αυτό το όφελος μπορεί να μοιάζει ανεπαίσθητο. Αλλά γι' αυτούς που ενδιαφέρονται για την πνευματική τούς ανάπτυξη, είναι το ανώτατο δώρο που μπορούν να πάρουν στη ζωή. Δρέπει κανείς τα οφέλη, όταν κάθεται στη σιωπή του εαυτού του και βλέπει να του ανοίγεται εύκολα η εσωτερική πόρτα του Φωτός, της Αγάπης και της Ειρήνης. Αυτοί οι θησαυροί πλημμυρίζουν τις ανιδιοτελείς ψυχές, γεμίζοντάς τες με μια εσωτερική χαρά και πληρότητα πέρα από αυτά που μπορούμε να πάρουμε από εγκόμια επιτεύγματα. Ο Sant Darshan Singh

συνήθιζε να λέει πως τα οφέλη που παίρνει κανείς κάνοντας ανιδιοτελή εξυπηρέτηση είναι τόσο μεγάλα, όσα θα έπαιρνε αφιερώνοντας τον ίδιο χρόνο σε διαλογισμό.

Διάγοντας μια ζωή μη βίας, φιλαλήθειας, αγνότητας της καρδιάς και ταπεινοφροσύνης, συμβάλλει στην ισορροπία του νου που απαιτείται, για να έχει κανείς καρποφόρους και με εμπειρίες διαλογισμούς. Αλλά η ανιδιοτελής εξυπηρέτηση μας δίνει το συστατικό της χάρης που βοηθά να ανοίξουν οι εσωτερικές πύλες.

Όταν βοηθάμε κάποιον, η καρδιά μας διευρύνεται, και αγκαλιάζει τον άλλον σαν μέλος της μιας ανθρώπινης οικογένειας. Καθώς η αγάπη μας για τους άλλους ρέει έξω, μπορεί η αγάπη του Θεού για μας να ρέει μέσα μας. Καθώς γίνεται αυτή η ανταλλαγή, τα ρεύματα της ψυχής μας αρχίζουν να ανυψώνονται στο σημείο όπου μπορούμε να έχουμε την εμπειρία του θείου Φωτός μέσα μας. Ο διαλογισμός μας παίρνει μια ώθηση και η ψυχή μας, γεμάτη με ειρήνη και χαρά, υπερβαίνει σε ανώτερες καταστάσεις συνειδητότητας. Λοιπόν, είναι μέσω της ανιδιοτελούς εξυπηρέτησης που επιταχύνουμε την πρόοδό μας προς το επίτευγμα της εσωτερικής ειρήνης και έκστασης.

Φυσική Εξυπηρέτηση

Υπάρχουν διάφοροι τρόποι με τους οποίους μπορούμε να βοηθήσουμε τους άλλους. Μπορούμε να βοηθήσουμε τους άλλους κάνοντας φυσική, διανοητική και πνευματική εξυπηρέτηση ή εξυπηρέτηση της ψυχής. Φυσική εξυπηρέτηση σημαίνει να κάνουμε εργασίες που βοηθούν τους άλλους να αντιμετωπίσουν τις πρώτες ανάγκες της ζωής, που είναι το φαγητό, τα ρούχα, η στέγη και η ασφάλεια. Η φυσική εξυπηρέτηση περιλαμβάνει όλες τις δραστηριότητες που γίνονται για να καλυφθούν αυτές οι ανάγκες. Συνήθως, όταν οι άνθρωποι ασχολούνται με εργασίες, για να εκπληρώσουν αυτές τις ανάγκες, το κάνουν αυτό για να κερδίσουν τα μέσα για να ζήσουν. Έτσι, έχουμε αυτούς που είναι χτίστες, γεωργοί, ράφτες, αστυνομικοί και άλλους που εκτελούν μια μεγάλη ποικιλία από εργασίες από τις οποίες κερδίζουν ένα μισθό,

για να ικανοποιήσουν τις φυσικές ανάγκες των ανθρώπων. Μετά, έχουμε ανθρώπους που αφιερώνουν εθελοντικά το χρόνο και τις προσπάθειές τους, για να εξυπηρετήσουν τους άλλους στο φυσικό τομέα, χωρίς καμιά χρηματική ανταμοιβή. Όταν οι άνθρωποι περνούν κάποια συμφορά ή φυσική καταστροφή, μένουν άστεγοι χωρίς τροφή, ρούχα ή φάρμακα. Όταν τους βοηθάμε σ' αυτές τις κρίσιμες στιγμές, κάνουμε φυσική εξυπηρέτηση. Η καρδιά φυσικά συγκινείται, όταν βλέπει τα απελπισμένα πρόσωπα αυτών που έχουν χάσει τα πάντα που είχαν και υποφέρουν από πείνα ή αρρώστια.

Ο Sant Kirpal Singh επισκεπτόταν κάποτε το θείο του στο νοσοκομείο. Ενώ ήταν εκεί είδε ένα γέρο και αδύνατο άνθρωπο να είναι ξαπλωμένος στο διπλανό κρεβάτι του νοσοκομείου. Δεν είχε κανένα να τον φροντίσει. Έτσι ο Sant Kirpal Singh έδωσε τα χρήματα που είχε, για να αγοράσει φάρμακα, γάλα και φρούτα γι' αυτόν. Όταν ο θείος του Sant Kirpal Singh είπε πως μπορούσε να καταλάβει, γιατί ο ανεψιός του ξόδευε τα χρήματά του γι' αυτόν επειδή ήταν θείος του, αλλά δεν μπορούσε να καταλάβει γιατί το έκανε αυτό για έναν ξένο. Ο Sant Kirpal Singh απάντησε πολύ ωραία: «Είσαστε για μένα και οι δύο το ίδιο. Αυτός έχει τα ίδια δικαιώματα επάνω μου, όπως έχεις και εσύ. Στην πραγματικότητα ολόκληρη η δημιουργία έχει τα ίδια δικαιώματα επάνω μου». Έτσι θα έπρεπε να θεωρούμε όλους τους συνανθρώπους μας σαν αδέλφια μας από το Θεό και να συμπεριφερόμαστε στον καθένα με την ίδια αγάπη και φροντίδα. Θα έπρεπε να δούμε αν οι γείτονές μας είναι άρρωστοι και να προσπαθήσουμε να τους βοηθήσουμε. Όπως ο Sant Darshan Singh λέει σ' ένα στίχο του:

Επικοινωνούμε με τη σελήνη και τα άστρα-
Αλλά δεν έχουμε ακόμη φτάσει στην καρδιά του γειτονά μας.

Διανοητική Εξυπηρέτηση

Οι άνθρωποι έχουν επίσης διανοητικές ανάγκες. Οι άνθρωποι είναι από τη φύση τους περίεργοι και έχουν την ανάγκη να μάθουν. Υπάρχουν πολλοί άνθρωποι που εκπληρώνουν τις

διανοητικές ανάγκες της κοινωνίας. Έχουμε δασκάλους, καθηγητές, συγγραφείς και δημοσιογράφους. Είναι πολλοί οι άνθρωποι που ασχολούνται με μια από τις τέχνες είτε είναι μουσική, ποίηση, ζωγραφική, γλυπτική ή χορός. Αυτοί οι δημιουργικοί τομείς μπορούν να ικανοποιήσουν τους ανθρώπους στο διανοητικό και στο αισθητικό επίπεδο. Επίσης υπάρχουν πολλοί άνθρωποι που κερδίζουν τα μέσα για να ζήσουν παρέχοντας αυτή την εξυπηρέτηση στους άλλους. Αλλά υπάρχουν και εκείνοι που κάνουν αυτό χωρίς κανένα χρηματικό όφελος. Οι άνθρωποι εθελοντικά προσφέρουν χρόνο και προσπάθειες για να μορφώσουν τους άλλους ή να κάνουν τους ανθρώπους ευτυχισμένους μέσω μιας απ' αυτές τις δημιουργικές τέχνες. Η διανοητική εξυπηρέτηση βοηθά τους ανθρώπους να μάθουν μια τέχνη ή να αποκτήσουν γνώση που θα τους βοηθήσει στη ζωή τους. Υπάρχουν πολλές ευκαιρίες για να βοηθήσουμε τους ανθρώπους να αναπτυχθούν διανοητικά για να καλυτερέψουν αυτοί οι ίδιοι και η κοινωνία.

Εξυπηρέτηση της Ψυχής

Υπάρχει και ένας άλλος τομέας ανιδιοτελούς εξυπηρέτησης που παρέχει κάτι περισσότερο από τις φυσικές και διανοητικές ανάγκες της ανθρωπότητας. Οι άνθρωποι έχουν επίσης πνευματικές ανάγκες. Υπάρχει μια έμφυτη ανάγκη στον άνθρωπο να μάθει ποιος είναι και να βρει το Θεό. Μέσα στην καταγραμμένη ιστορία όλοι οι πολιτισμοί είχαν ένα σύστημα με το οποίο προσπαθούσαν να καταλάβουν τη φύση της ψυχής και του Θεού. Είτε αυτά τα συστήματα ονομάζονται θρησκείες, φιλοσοφίες ή πίστεις, όλες οι κοινωνίες έχουν προσπαθήσει να βρουν λύσεις στο μυστήριο της ζωής και του θανάτου, της ψυχής και του Θεού. Ακόμη και στη σύγχρονη εποχή οι άνθρωποι ανήκουν στη μια θρησκεία ή στην άλλη στο ένα πνευματικό μονοπάτι ή στο άλλο, στη μια πίστη ή στην άλλη, και αφιερώνουν χρόνο για να εξερευνήσουν τα εσωτερικά μυστήρια. Η εξυπηρέτηση της ψυχής βοηθά τους αναζητητές να ικανοποιήσουν την πνευματική τους έρευνα. Εκείνοι που έχουν βρει τις απαντήσεις τελειώνοντας οι ίδιοι

το πνευματικό ταξίδι, όπως οι πνευματικοί δάσκαλοι, οι μύστες και οι ειδήμονες παρέχουν μια μεγάλη εξυπηρέτηση αφιερώνοντας τη ζωή τους για να μοιραστούν τη θεία τους γνώση με τους άλλους. Αυτοί δίνουν απαντήσεις για να ικανοποιήσουν την πνευματική έρευνα της ανθρωπότητας. Μπορούν να διδάξουν τη θεωρητική πλευρά της πνευματικότητας και βοηθούν τους άλλους να έχουν μια έμπρακτη εμπειρία, για να φτάσουν στους ίδιους στόχους με αυτούς εσωτερικά. Η ικανοποίηση της πνευματικής δίψας της ανθρωπότητας δεν είναι κάτι που μπορεί να γίνει από τον καθένα. Δεν είναι μια δουλειά που μπορεί ο καθένας να κάνει μια αίτηση για να προσληφθεί σ' αυτή και να πάρει ένα μισθό για να την εκτελεί. Είναι μια εργασία πολύ υψηλής εξειδίκευσης που μπορούν να την εκτελέσουν μόνο αυτοί που έχουν φτάσει στο ανώτατο πνευματικό επίπεδο της ζωής. Αυτή είναι η εξυπηρέτηση που μπορούν να προσφέρουν μόνο οι άγιοι, οι μύστες, οι προφήτες, οι πνευματικοί δάσκαλοι, οι murshids και οι ψυχές που έχουν φτάσει στην πραγμάτωση. Αλλά ο καθένας που εκτελεί με επιμέλεια τις πνευματικές ασκήσεις μπορεί να φτάσει τον ανώτατο στόχο. Όπως συνήθιζε να λέει ο Sant Kirpal Singh: «Αυτό που έκανε ένας άνθρωπος και ένας άλλος μπορεί να το κάνει επίσης».

Ένας Άνθρωπος Μπορεί να Φέρει την Αλλαγή

Ενώ κατορθώνουμε την πνευματική ανάπτυξη αφιερώνουμε και χρόνο για να εξυπηρετήσουμε την ανθρωπότητα έτσι ώστε και άλλοι να μπορέσουν επίσης να αποκτήσουν ειρήνη και διαρκή ευτυχία. Θέλουμε να μοιραστούμε τη χαρά μας με ολόκληρο τον κόσμο. Ο Sant Darshan Singh ήταν το τέλειο παράδειγμα του ανθρώπου που αληθινά ενδιαφέρεται για τους άλλους. Η ζωή του ήταν ένα μεγάλο τραγούδι θυσίας για να βοηθήσει τους άλλους φυσικά, διανοητικά και πνευματικά. Όπως είπε σε ένα στίχο:

Οι άλλοι ενδιαφέρονται για τους δικούς τους πόνους και
δυστυχία.

r

Μόνο ο Darshan μοιράζεται τον πόνο και τις θλίψεις των συναθρώπων του.

Προσπαθεί να μας πει πως ακόμη και αν οι άλλοι ανησυχούν μόνο για τους εαυτούς τους, εμείς πρέπει να ανοίγουμε την καρδιά μας και να μοιραζόμαστε τον πόνο και τη θλίψη των άλλων. Μπορεί να διερωτώμαστε ποια διαφορά μπορεί να επιφέρει ένας άνθρωπος. Αλλά ας κοιτάξουμε την παγκόσμια εικόνα. Οι περισσότεροι άνθρωποι στο βάθος της καρδιάς τους δεν θέλουν πνευματική πρόοδο μόνο για τον εαυτό τους, αλλά προσεύχονται για την ειρήνη του κόσμου. Οι περισσότεροι άνθρωποι επιθυμούν να δουν μια εποχή που να μην υπάρχουν πόλεμοι, εγκλήματα, βία και πείνα. Ολοι λαχταρούμε να δούμε το ξημέρωμα της Χρυσής Εποχής. Η ομορφιά του πνευματικού μονοπατιού είναι ότι ενώ προσπαθούμε για τη δική μας πνευματική πρόοδο συμβάλλουμε στην επιτάχυνση του ερχομού της Χρυσής Εποχής. Ο καθένας μας βοηθά να έρθει λίγο από τη βασιλεία των ουρανών εδώ στη γη. Αυτός είναι ένας από τους στόχους για τον οποίο εργάζονται ακούραστα σε όλη τους τη ζωή οι πνευματικοί ειδήμονες. Αυτοί προσεύχονται η βασιλεία των ουρανών να έρθει στη γη, έτσι ώστε ο κόσμος να γίνει ένας παράδεισος μακαριότητας, ειρήνης και αγάπης. Αν ο καθένας μας ακτινοβολεί την αγάπη του Θεού και αναπτύξει τις θετικές αρετές, τότε λιγοστεύουν κατά έναν άνθρωπο αυτοί που προκαλούν πόνο και βάσανα στους άλλους πάνω σ' αυτό τον πλανήτη. Επίσης γίνεται ένα παράδειγμα για όλους όσους έρχονται σε επαφή μαζί του. Κάθε άνθρωπος που αρχίζει να αποκτά τις πνευματικές αξίες αυξάνει τον αριθμό των ανθρώπων που αγωνίζονται για ένα ειρηνικό, γεμάτο αγάπη και καλωσύνη τρόπο ζωής. Αυτοί, με τη σειρά τους, θα επηρεάσουν τους τόσους πολλούς ανθρώπους που συναντούν. Βαθμιαία, οι άνθρωποι σε όλο τον κόσμο θα ταξιδεύουν μαζί στο δρόμο της αγάπης και της ειρήνης.

Εξυπηρετώντας ανιδιοτελώς, διευρύνουμε την καρδιά μας απο τον εαυτό μας στην οικογένειά μας, στην κοινότητα, στη χώρα, στον κόσμο και τελικά στο σύμπαν. Η ανιδιοτελής εξυπηρέτηση έρχεται από την κατανόηση πως όλοι είμαστε μέλη

της μεγάλης οικογένειας του Θεού. Η αληθινή ανιδιοτελής εξυπηρέτηση περιλαμβάνει το να βοηθάμε πέρα από τη φυσική μας οικογένεια· συμπεριλαμβάνει όλη την ανθρωπότητα. Είναι μια ευγενική αρετή το να έχουμε αποθέματα αγάπης για όλους τους ανθρώπους, και γι' αυτούς που γνωρίζουμε και γι' αυτούς που είναι ξένοι. Ένας απο τους στόχους της πνευματικότητας είναι να βοηθήσει όλη την ανθρωπότητα να αναπτύξει την ιδιότητα της αγάπης και της εξυπηρέτησης προς όλους.

Οι άνθρωποι που έχουν δώσει τον εαυτό τους έχουν βοηθήσει να βελτιωθεί η ποιότητα της ζωής πάνω σ' αυτόν τον πλανήτη. Μέσα στους αιώνες μερικοί έχουν εργαστεί ακούραστα να θεραπεύσουν ασθένειες ή να κάνουν ανακαλύψεις και εφευρέσεις για να κάνουν τη ζωή των ανθρώπων πιο άνετη και ασφαλή. Άλλοι έχουν δώσει τη ζωή τους για την ελευθερία και τα δικαιώματα των άλλων. Μερικοί έχουν αφιερώσει τη ζωή τους για την πνευματική ανύψωση των άλλων. Ο καθένας μας στη δική του σφαίρα μπορεί να χρησιμοποιήσει ανιδιοτελούς τα θεόσταλτα ταλέντα του, τη γνώση και τις ικανότητές του για να συμβάλλει στο να γίνει ο κόσμος ένας καλύτερος τόπος για καθετί που ζει.

ΑΣΚΗΣΗ:

Σημειώστε τις ευκαιρίες που σας έρχονται για να προσφέρετε ανιδιοτελή εξυπηρέτηση στους άλλους φυσικά, διανοητικά, οικονομικά και πνευματικά. Σημειώστε πως ανταποκρίνεστε σ' αυτές τις ευκαιρίες.

Αρχίστε να αφιερώνετε κάποιο χρόνο καθημερινά σε ανιδιοτελή εξυπηρέτηση. Βρείτε ευκαιρίες να αυξάνετε το χρόνο που αφιερώνετε σε ανιδιοτελή εξυπηρέτηση. Σημειώστε την επίδραση που έχει αυτό στη ζωή σας.

r

Μέρος Τρίτο

Κεφάλαιο Δέκατο Πέμπτο

ΕΝΑΣ ΚΟΣΜΟΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΕΙΡΗΝΗΣ

Αν κοιτάξουμε οποιοδήποτε αντικείμενο μέσα στη φύση ή μερικά πράγματα που έχουν κατασκευαστεί από ανθρώπινα χέρια, μπορεί να δούμε πως ενυπάρχει μια ομορφιά, μια συμμετρία και μια ακεραιότητα στο σχήμα τους. Οποτεδήποτε σπάει ένα αντικείμενο, κομματιάζεται και αποσυντίθεται. Νιώθουμε ταραχή, όταν κάτι σπάει και θέλουμε είτε να το πετάξουμε, είτε να το ξανασυναρμολογήσουμε. Οταν κάτι που θαυμάζουμε γίνει κομμάτια, διαταράσσεται η ειρήνη της ατμόσφαιρας και η ειρήνη του νου μας.

Βλέπουμε πως έχουμε μέσα μας ένα έμφυτο αίσθημα ενότητας και ακεραιότητας. Αυτό δεν εκτείνεται μόνο στα αντικείμενα, αλλά και στις ανθρώπινες σχέσεις. Λαχταράμε την ενότητα μέσα στην οικογένειά μας, μεταξύ των φίλων μας, μεταξύ της ομάδας μας στα σπόρ και μέσα στην κοινότητα και τη χώρα μας. Υπάρχει ειρήνη και ικανοποίηση όταν η μητέρα κρατά το παιδί της. Υπάρχει αγάπη και χαρά, όταν συναντιούνται ο λάτρης και ο αγαπημένος. Υπάρχει ένα αίσθημα κατανόησης και ευτυχίας, όταν δύο φίλοι κάθονται μαζί. Οταν λείπει αυτή η ενότητα, υπάρχει ένα αίσθημα δυσαρμονίας.

Η Ουσιαστική μας Ενότητα

Η ενότητα είναι μια κατάσταση που αποτελεί το υπόστρωμα της δημιουργίας του Θεού. Η ειρήνη που νιώθουμε στην ενότητα είναι μια αντανάκλαση της αληθινής μας κατάστασης ύπαρξης. Είναι μια κατάσταση στην οποία υπάρχει μόνο ένας. Αυτή η γνήσια ενότητα είναι ο Ίδιος ο Θεός. Πολλές γραφές αναφέρουν για την κατάσταση, προτού να έρθει σε ύπαρξη η

δημιουργία. Αυτές συμφωνούν πως στην αρχή υπήρχε μόνο ο Θεός. Στη Rig Veda γράφει:

Στην αρχή ήταν ο Prajapati, ο Μπράχμαν, με τον οποίο ήταν ο Λόγος και ο Λόγος ήταν αληθινά ο Υπέρτατος Μπράχμαν.

Στο Ευαγγέλιο λέει:

Πάντα δι' Αυτού έγειναν και χωρίς Αυτόν δεν έγεινεν ουδέ εν το οποίον έγεινεν.

Εν αυτώ ή το ζωή, και η ζωή ήτο το Φως των ανθρώπων.

Δεν υπήρχε καμιά διαίρεση, κανένας χωρισμός, καμιά δυαδικότητα. Ήταν ένας άμορφος ωκεανός πανσυνειδητότητας, όλο μακαριότητα και όλο φως. Δεν υπήρχε καμιά κάστα, καμιά θρησκεία, καμιά εθνικότητα. Ήταν μόνο όταν αποφάσισε ο Θεός να εκφράσει τον εαυτό του και να φέρει σε ύπαρξη τη δημιουργία, που η ενότητα έγινε δυαδικότητα. Αυτό που ήταν ένα τώρα έγιναν πολλοί. Οι γραφές αναφέρουν γι αυτή την αρχική παρόρμηση˙ περιγράφουν τη δημιουργία σαν έκφραση του Ίδιου του Θεού σε δύο πρωταρχικές εκδηλώσεις: Φως και Ήχο.

Σαν μέρος αυτού του θείου δημιουργικού σχεδίου, μέρη του Εαυτού Του χωρίστηκαν και στάλθηκαν να κατοικήσουν αυτούς τους κόσμους. Αυτά τα μικρά κομμάτια της ουσίας Του ονομάστηκαν ψυχές. Έφεραν μαζί τους όλες τις ιδιότητες του Θεού: συνειδητότητα, μακαριότητα και Φως. Οταν στάλθηκαν στους διάφορους κόσμους περιβλήθηκαν με εξωτερικά σώματα καμωμένα από το υλικό του επιπέδου στο οποίο κατοίκησαν. Στα καθαρώς πνευματικά βασίλεια, ήταν όλα πνεύμα. Καθώς κατέβηκαν σε περιοχές καμωμένες από ύλη, καλύφθηκαν με επιστρώματα από την ίδια ύλη. Έτσι, σ' αυτό το υλικό επίπεδο, κατοικούν μέσα σε φυσικά σώματα. Με το πέρασμα αιώνων, η ψυχή ταυτίστηκε με το σώμα και την περιοχή που κατοικούσε. Έχει δυστυχώς ξεχάσει την αληθινή της ταυτότητα σαν ψυχή.

Αν βλέπαμε από ένα υψηλό προνομιούχο σημείο κάτω σ' αυτόν το φυσικό κόσμο θα βλέπαμε το Φως δισεκατομμύ-

ριων ψυχών να λαμπυρίζει μέσα στον κόσμο. Σαν μια αφρίζουσα θάλασσα κινούνται από τη μια ζωή στην άλλη, από τη μια μορφή ζωντανού πράγματος σε μια άλλη. Όλες οι ψυχές, όταν τις δούμε στην αληθινή τους προοπτική, είναι ίδιες. Όλες είναι μέρος της συνειδητότητας του Θεού, όλες είναι Φως και όλες έχουν μια έμφυτη μακαριότητα. Αλλά, αν κοιτάξουμε την κατάσταση του κόσμου μας φρικιούμε και τρομάζουμε από τα βάσανα και τον πόνο που υφίσταται κάθε μορφή ζωής. Βλέπουμε διαμάχη και διαφωνία σε όλο τον κόσμο. Βλέπουμε χώρες να πολεμούν μεταξύ τους. Πολλά έθνη είναι μπλεγμένα σε εσωτερικές συγκρούσεις. Βλέπουμε τους θρησκευτικούς ομίλους να έχουν διαφορές μεταξύ τους. Οι κοινωνικές διαμάχες είναι πλατιά διαδεδομένες. Ακόμη και μέσα στις οικογένειες βρίσκουμε ασυμφωνία και δυσαρμονία. Βλέπουμε ανθρώπους να σκοτώνουν διάφορες μορφές ζωής, ακόμη και ανθρώπους.

Διερωτώμαστε πώς μπορεί να υπάρχει τόσος πόνος και ταραχή που προξενείται από ανθρώπους που έχουν μέσα τους την ίδια θειότητα με το Θεό. Αυτή η φαινομενική διαίρεση του Θεού σε τόσες πολλές ψυχές έγινε για να αυξήσει την ευτυχία του Κυρίου. Ακριβώς όπως ένα ζευγάρι κάνει παιδιά για να αυξήσει την αμοιβαία αγάπη και χαρά, έτσι και ο Θεός προκάλεσε τη δημιουργία τόσων πολλών ψυχών, τόσων πολλών παιδιών. Όμως, το αποτέλεσμα απέχει πολύ από αυτό που ήταν να γίνει. Εμείς που είμαστε κινούμενα δέματα μακαριότητας και πανσυνειδητότητας νιώθουμε πόνο και βάσανα.

Ανακαλύπτοντας την Ενότητά μας

Αν μπορούσαμε να επιστρέψουμε στην αληθινή μας κατάσταση και να συνειδητοποιήσουμε πως είμαστε ψυχή, θα βρίσκαμε την αιώνια ειρήνη και έκσταση. Αν μπορούσαμε να κρούσουμε βαθιά μέσα μας, να διεισδύσουμε πέρα από την εξωτερική μορφή αυτού του φυσικού σώματος και νου, θα βρίσκαμε μια πηγή αιώνιας ειρήνης και ευτυχίας. Θα ανακαλύπταμε το μυστικό της ενότητας που είναι το υπόστρωμα αυτού του σύμπαντος.

Όταν εξετάσουμε την καθημερινή μας ζωή, μπορεί να διε-

ρωτηθούμε πώς είναι δυνατόν να πραγματοποιήσουμε τον αληθινό μας εαυτό και το Θεό. Έχουν ήδη περάσει τόσα πολλά χρόνια της ζωής μας και δεν έχουμε αποκτήσει καμιά τέτοιου είδους ενημερότητα. Όπως σε κάθε τομέα μάθησης χρειάζεται να έχουμε την κατάλληλη εκπαίδευση, ένα πεπειραμένο δάσκαλο και τη σωστή τεχνική. Η πνευματική γνώση της ψυχής μας και του Θεού είναι διαθέσιμη για τον καθένα μας. Ήταν πάντοτε εφικτή για τους ανθρώπους. Υπάρχουν πολλοί τυχεροί άνθρωποι που έχουν ανακαλύψει την ενότητα και την ειρήνη μέσα τους. Έχοντας βρει τον αληθινό τους εαυτό και το Δημιουργό, συχνά παρακινούνται να μοιραστούν την εμπειρία τους με τους συνανθρώπους τους. Η μακαριότητα που απολαμβάνουν είναι τόσο μεγάλη που θέλουν και όλοι οι άλλοι να τη νιώσουν επίσης. Αυτές οι φιλεύσπλαχνες ψυχές είναι γνωστές σε μας σαν άγιοι, μύστες, προφήτες ή πνευματικοί δάσκαλοι. Αυτοί θέλουν να λιγοστέψουν τα βάσανα αυτού του κόσμου που προξενούνται από την άγνοια της αληθινής μας φύσης.

Αυτοί όλοι χρησιμοποίησαν μια μέθοδο εσωστροφής για να βρουν τον αληθινό εαυτό τους. Μέσα στις διάφορες γραφές μπορεί να το αναφέρουν αυτό σαν προσευχή, θεώρηση, προσκύνημα ή διαλογισμό. Όπως και αν ονομάζεται η διαδικασία είναι ίδια. Πρέπει να συγκεντρώσουμε την προσοχή μας μέσα μας. Όταν ήρθαν σ' αυτό τον κόσμο οι μεγάλοι μύστες και άγιοι, δίδαξαν αυτή την τεχνική στους μαθητές τους. Δυστυχώς, μετά που αυτοί άφησαν τον κόσμο, οι αρχικές καθοδηγήσεις τους, που περνούσαν μυστικά από στόμα σε στόμα στους μαθητές τους, χάθηκαν. Έτσι, μας έμειναν μόνο οι εξωτερικοί τύποι και οι τελετουργίες που ακολουθούμε στις διάφορες εκκλησίες, στους ναούς και στους τόπους προσκηνύματος. Είμαστε τυχεροί που στη σύγχρονη εποχή έχουμε τις καθοδηγήσεις του διαλογισμού. Αυτές οι καθοδηγήσεις είναι διαθέσιμες για την ανθρωπότητα γενικά και εκατοντάδες χιλιάδες ανθρώπων έχουν ωφεληθεί από αυτές. Μέσω του διαλογι-
σμοί) μπορούμε να κρούσουμε στην πηγή της μακαριότητας, του Φωτός και της χαράς μέσα μας

T

Η Ένωση με το Θεό

Είναι δύσκολο να περιγράφει κανείς χρησιμοποιοόντας την περιορισμένη ανθρώπινη γλώσσα, την απόλυτη έκσταση που νιώθει κανείς, όταν ξαναενώνεται με το Θεό. Υπάρχει μια ειρήνη, μια ικανοποίηση και μια αρμονία που μας γεμίζει τόσο πλέρια. Η ψυχή κατορθώνει την ανώτατη εκπλήρωσή της και παραμένει αιώνια στη χαρά και στην ευτυχία. Η μόνη σύγκριση που μας δίνει κάποια ιδέα για το με τι μοιάζει αυτή η συναρπαστική κατάσταση, είναι της ευτυχίας που νιώθει ένας γονιός όταν το παιδί του είναι στην αγκαλιά του ή της γαμήλιας ένωσης του γαμπρού και της νύφης., Ακόμη και αυτές οι συγκρίσεις ωχριούν μπροστά στην απόλαυση που νιώθει η ψυχή, όταν επιστρέφει στην αγκαλιά του Θεού.

Μια μεγάλη συνειδητοποίηση έρχεται στην ψυχή που επιτυγχάνει την ένωση με το Θεό. Αναγνωρίζει τον εαυτό της σαν ψυχή που έχει βυθιστεί μέσα στην Υπερψυχή. Αρχίζει να βλέπει το Φως της ψυχής μέσα σε κάθε ον. Η πνευματική της^όραση έχει τελείως ανοίξει και βλέπει όλη τη ζωή σαν μέρος του Θεού. Συνειδητοποιεί πως κάθε ψυχή μέσα στη δημιουργία είναι ένα παιδί του Θεού και επίσης και ένας αδερφός ή μια αδερφή της. Σε μια τέτοια ψυχή αναβλύζει μια αγάπη για όλη τη δημιουργία. Οταν αυτή κοιτάζει έναν άλλον άνθρωπο ή ένα ζώο ή ένα φυτό, βλέπει το Φως του Θεού να λάμπει μέσα του. Ακριβώς όπως έχουμε μια έμφυτη αγάπη για τα κοντινά μέλη της οικογένειάς μας, αρχίζουμε να αγαπάμε όλη τη δημιουργία με την ίδια αγάπη.

Πώς να Κατορθώσουμε την Ενότητα του Ανθρώπου

Πολλές ψυχές με ευγενικές καρδιές κραυγάζουν για την ενότητα του ανθρώπου. Αυτή η τάση έχει αυξηθεί τις τελευταίες δεκαετίες. Όμως, παρόλο που έχουν αυξηθεί τα λαϊκά κινήματα για την ενότητα, εξακολουθούμε να βλέπουμε διαφωνία και διαμάχη μέσα στον κόσμο. Ομιλίες και συνέδρια παρακινούνται από υψηλά ιδανικά και εμπνέουν αυτούς που συμμετέχουν να στρέψουν την προσοχή τους στο στόχο της ενότητας. Αλλά η ενότητα έρχεται μόνο στο προσωπικό

επίπεδο, όταν τη νιώθει κανείς για τον εαυτό του. Όταν βυθιζόμαστε στο Θεό και βλέπουμε το Φως του Θεού μέσα σε κάθε όν, έχουμε αληθινά πραγματοποιήσει την ενότητα. Τότε μας είναι εύκολο να αγαπάμε όλους, γιατί βλέπουμε τον ίδιο μας τον εαυτό μέσα σε κάθε όν. Αν αληθινά επιθυμούμε να κατορθώσουμε την ενότητα του ανθρώπου, πρέπει πρώτα να έχουμε την εμπειρία της εμείς οι ίδιοι.

Απλώς φανταστείτε πόσο όμορφος θα ήταν ο κόσμος, αν κάθε άνθρωπος έβλεπε το Φως του Θεού μέσα σε κάθε άλλη μορφή της δημιουργίας! Θα αναφωνούσαμε τότε όπως ο Sant Darshan Singh σε έναν από τους θαυμάσιους στίχους του:

Έμαθα να αγαπώ όλη τη δημιουργία σαν δίκιά μου.
Το μήνυμα της αγάπης είναι η έννοια της ζωής μου.

Θα υπήρχε μια ατμόσφαιρα ειρήνης και ηρεμίας. Η ευγένεια θα έρρεε από τα χείλη μας. Τρυφερότητα θα εκφραζόταν από τις πράξεις μας. Γλυκύτητα θα έσταζε απο τα μάτια μας. Όλοι όσοι έρχονταν μέσα στην ακτίνα δράσης μας, θα ένιωθαν γαλήνη και χαρά. Αν κάποιος είναι αρκετά τυχερός να έχει βρεθεί για λίγο στη συντροφιά ενός μεγάλου πνευματικού δασκάλου, θα έχει νιώσει μια τρομερή αγάπη και ειρήνη στην παρουσία του. Οποτεδήποτε πηγαίνουμε στους πνευματικούς ειδήμονες με ταραγμένη καρδιά, νιώθουμε πως ο πόνος μας έχει ανακουφιστεί και τα βάρη μας έχουν ελαφρύνει. Αυτοί μας μιλούν με αγάπη, μας αγκαλιάζουν στοργικά και ενδιαφέρονται για μας από τα βάθη της καρδιάς και της ψυχής τους. Ο κόσμος και τα βάσανά του εξαφανίζονται στην παρουσία τους. Αισθανόμαστε σαν να ζούμε σε στιγμές αιωνιότητας. Ο χρόνος ακινητοποιείται και οι δυσκολίες μας χάνονται. Αυτό είναι το αποτέλεσμα της συντροφιάς κάποιου που έχει βυθιστεί στο Θεό και αγαπά όλη τη δημιουργία σα να είναι όλοι μέλη μιας μεγάλης οικογένειας. Αυτό που αυτοί κατόρθωσαν είναι δυνατό να το κατορθώσει ο καθένας μας. Δεν θα ήταν θαυμάσιο, αν νιώθαμε αυτή την αγάπη και την αρμονία να ακτινοβολεί από τον καθένα που συναντάμε;

Ο κόσμος έγινε για να είναι ο κήπος της Εδέμ και ένα λιμάνι μακαριότητας. Για να γίνει ένας τέτοιος παράδεισος πάνω

στη γη, ο καθένας μας πρέπει να συμβάλλει. Η ειρήνη και η ενότητα αρχίζει μέσα στον καθένα μας. Δεν μπορούμε να περιμένουμε οι άλλοι να ακτινοβολούν αρμονία και ενότητα, αν εμείς δεν είμαστε προετοιμασμένοι να τη δούμε να καρποφορεί στη δίκιά μας ζωή. Ο καθένας μας πρέπει να παίξει το δικό του μικρό ρόλο για να εκπληρωθεί αυτό το ευγενικό όνειρο. Μπορούμε να φτάσουμε σ' αυτή την κατάσταση με τη διαδικασία του διαλογισμού που οδηγεί στην αυτογνωσία και στη Θεογνωσία.

Όταν αρχίσουμε να έχουμε αγάπη για όλους, γίνεται μια μεταμόρφωση μέσα μας. Αλλάζει ολόκληρη η συμπεριφορά μας προς τους άλλους. Γινόμαστε μη βίαιοι σε όλες μας τις διαπραγματεύσεις. Αρχίζουμε να έχουμε κατανόηση και φιλευσπλαχνία προς τις ιδιοσυγκρασίες και τις συνήθειες των άλλων, παύουμε να κρίνουμε τους ανθρώπους με τη σκέψη μας. Πρώτο, συνειδητοποιούμε πως είναι δέσμιοι από το κάλυμμα της άγνοιας και της απατηλότητας αυτού του κόσμου. Γνωρίζουμε πως βαθιά μέσα τους είναι η ψυχή, ένα μέρος του Θεού, και είναι μόνο ο νους τους και η κατάσταση της πνευματικής άγνοιας που τους κάνει να συμπεριφέρονται με τον τρόπο που συμπεριφέρονται. Δεύτερο, είμαστε τόσο μουσκεμένοι στην αγάπη του Θεού και στη μακαριότητα που μας διαπερνά που δεν θέλουμε να αποσπαστούμε από αυτή την εκστατική κατάσταση από τις μηδαμινές σκέψεις των άλλων. Είμαστε τόσο μακριά, πέρα από τις μηδαμινότητες που ασχολούνται οι άνθρωποι, που δεν τις αναγνωρίζουμε. Το να κρίνουμε τους άλλους με τη σκέψη μας, μόνο μας τραβά μακριά από την κατάσταση της ευτυχίας που φέρνει η ένωση με το Θεό. Εφόσον οι σκέψεις μας θα είναι γεμάτες με την αγάπη του Θεού, τα λόγια μας θα είναι γλυκά και γεμάτα αγάπη. Δεν θα λέμε καμιά κακία σε κανέναν. Οι άνθρωποι, που έρχονται μέσα στη σφαίρα δράσης μας, θα ακούνε μόνο λόγια αγάπης και καλωσύνης. Ακόμη και αν κάποια μικρή λέξη ξεφύγει τυχαία από τα χείλη μας, θα νιώθουμε τον πόνο που προξενούμε σε κάποιον άλλον και θα απολογηθούμε αμέσως και θα επανορθώσουμε τη σχέση μας. Ευαισθητοποιούμαστε και νιώθουμε την καρδιά των άλλων και δεν θέλουμε να τους

πληγώσουμε. Τελικά, ποτέ δεν θα κάνουμε τίποτα που να βλάψουμε κάποιον στο φυσικό τομέα. Δεν θα έχουμε βία για κανέναν, θα σεβόμαστε ακόμη και τη ζωή των ζώων. Είναι γι' αυτό που οι άνθρωποι που πραγματικά θέλουν να ακολουθήσουν το μονοπάτι προς το Θεό, γίνονται χορτοφάγοι. Δεν θέλουν να στερήσουν τη ζωή από κανένα άλλο πλάσμα γιατί βλέπουν το φως του Θεού να λάμπει μέσα σε όλη τη δημιουργία.

Όταν αυτή η ενότητα κατορθωθεί, όλες οι διαιρέσεις που χωρίζουν τους ανθρώπους μεταξύ τους θα φύγουν. Όπως προσευχήθηκε σε ένα στίχο του ο Sant Darshan Singh:

Οι πότες σου είναι διηρημένοι από το τζαμί και το ναό.
Βγάλε τους φραγμούς που τους χωρίζουν, ω Οινοχόε.

Η Ενότητα στην Ποικιλία

Είτε προσευχόμαστε μέσα σε ένα ναό, ή σε ένα τζαμί, θα συνειδητοποιήσουμε όλοι πως κάθε άνθρωπος, άσχετα με τη θρησκεία στην οποία έχει γεννηθεί, προσεύχεται σε ένα Θεό. Θα αναγνωρίσουμε πως ο Θεός είναι ένας, είτε καλείται Θεός, Αλλάχ, Ιεχωβάς, wahiguru, Parmatma, Υπερψυχή, η δημιουργική δύναμη του σύμπαντος ή με οποιοδήποτε άλλο όνομα. Θα δούμε την ενότητα μέσα στην ποικιλία της ζωής. Δεν θα έχει σημασία για μας, αν κάποιος είναι Ινδός ή Μουσουλμάνος, Σικχ ή Τζέιν, Χριστιανός ή Ιουδαίος, Βουδιστής ή Πάρσης. Θα αναγνωρίζουμε το φως του Θεού μέσα σε κάθε ον είτε το εξωτερικό δέρμα του είναι μαύρο, λευκό ή μελαμψό. Θα γνωρίζουμε πως ο Θεός κατοικεί μέσα σε κάθε άνθρωπο, είτε είναι γεννημένος στην Ασία, στην Αφρική, στην Αυστραλία, στη Νότιο Αμερική, στη Βόρειο Αμερική ή στην Ευρώπη. Θα συνειδητοποιήσουμε πως το ίδιο Φως του Θεού είναι μέσα στον καθένα τους. Θα σεβαστούμε τις διαφορές που προέκυψαν από την παράδοση και την κουλτούρα, αλλά θα συνειδητοποιήσουμε πως υπάρχει μια ενότητα σε όλα τα ζωντανά πλάσματα.

Μέσω του διαλογισμού, μπορούμε να μεταμορφώσουμε τους εαυτούς μας σε πρεσβευτές του Φωτός και της αγάπης

πάνω στη γη. Υπάρχουν πολλοί στόχοι προς τους οποίους εργάζονται οι άνθρωποι στη ζωή τους. Αλλά ο ανώτατος σκοπός στον οποίο μπορούμε να αφοσιωθούμε είναι η ενότητα του ανθρώπου. Το μονοπάτι προς την ενότητα αρχίζει με τον καθένα μας. Πρέπει πρώτα να επιτύχουμε την ένωσή μας με το Θεό. Τότε η ενότητα της ανθρωπότητας θα γίνει σαν ένα φυσικό υποπροϊόν. Θα σκορπίζουμε την ευωδία της ενότητας οπουδήποτε πηγαίνουμε.

Οι άλλοι θα εμπνέονται από το παράδειγμά μας και θα αρχίσουν να μας αμιλλώνται. Ένας ένας, βήμα βήμα, ο κάθε άνθρωπος θα δει πως μπορεί να αποκτήσει αληθινή ευτυχία και προσωπική πληρότητα βυθίζοντας την ψυχή του στο Θεό μέσω της διαδικασίας του διαλογισμού.

Μ' αυτό τον τρόπο, μπορούμε να φέρουμε ειρήνη και ενότητα τον πλανήτη μας. Έχουμε ήδη περάσει πολύ από το χρονικό διάστημα της ζωής μας απασχολημένοι στην επιδίωξη εγκόσμιων στόχων και επιτευγμάτων. Μπορούμε να κρίνουμε πόση ευτυχία έχουμε αποκτήσει. Μπορούμε να σκεφτούμε αν έχουμε εξαλείψει τα βάσανα, τον πόνο και τις δυσκολίες από τη ζωή μας. Μπορούμε να κοιτάξουμε σε ποια κατάσταση είναι ο κόσμος.

Η ειρήνη και η ενότητα είναι σίγουρη, όταν κατορθώσουμε να ενώσουμε την ψυχή μας με το Θεό. Αν νομίζουμε πως αυτός είναι ένας στόχος που θα θέλαμε να φτάσουμε στα υπόλοιπα χρόνια της ζωής μας, υπάρχει ένας τρόπος να το κάνουμε πραγματικότητα. Ελπίζω και προσεύχομαι ο κάθε άνθρωπος να βρει εσωτερική ειρήνη και ενότητα και να μπορέσει να τη διαδώσει σε ολόκληρο τον κόσμο. Οφείλουμε ευγνωμοσύνη στους μεγάλους πνευματικούς δασκάλους που μας έδωσαν τα μέσα και την τεχνική να φτάσουμε σ' αυτόν το στόχο. Ας επωφεληθούμε από αυτήν τη χρυσή ευκαιρία, γιατί όχι μόνο θα βοηθήσουμε τον εαυτό μας και αυτούς που αγαπάμε, αλλά θα μεταμορφώσουμε τον κόσμο σε ένα κόσμο ειρήνης και ενότητας.

Όπως ο Sant Darshan Singh προσευχήθηκε σε έναν άλλο στίχο:

Είθε ο δεσμός της συναδελφοσύνης να μας ενώνει όλους μαζί.
Και είθε ολόκληρο το σόμπαν να έχει ειρήνη κάτω από τις προστατευτικές σου φτερούγες.

ΑΣΚΗΣΗ:

Εξετάσετε τη στάση σας απέναντι στην ενότητα του ανθρώπου. Προσπαθείστε να αναγνωρίσετε στον εαυτό σας σημάδια προκατάληψης ή διάκρισης προς τους ανθρώπους άλλων εθνών, θρησκειών, κοινωνικών τάξεων ή πίστεων.

Σκεφτείτε τους ανθρώπους ή ομίλους προς τους οποίους αισθανόσαστε προκατάληψη. Δείτε το ίδιο Φως του Θεού μέσα τους όπως σε σάς. Ασκήσετε την αναγνώριση του Φωτός μέσα στους άλλους που συναντάτε. Σημειώστε την επίδραση που έχει στη ζωή σας αυτός ο καινούριος τρόπος της σκέψης.

Κεφάλαιο Δέκατο Έκτο

ΟΙΚΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΨΥΧΗΣ

Έχουμε δει μεγαλύτερη επιστημονική και τεχνολογική πρόοδο τις τελευταίες τέσσερις δεκαετίες παρά σε όλη την ιστορία μέχρι σήμερα. Οι επιστήμονες έχουν ανακαλύψει πολλούς από τους νόμους που κυβερνούν τη φύση. Οσο περισσότερο αυτοί μαθαίνουν για τα μυστήρια της φύσης, τόσο περισσότερο μένουν έκθαμβοι μπροστά στην τελειότητα του σύμπαντος. Πολλοί, τώρα, ανακηρύσσουν ότι το σύμπαν δεν μπορεί να είναι τυχαίο, αλλά πρέπει να είναι το σχέδιο κάποιας ανώτερης Δύναμης.

Υπάρχει μια τέλεια ισορροπία μέσα στη φύση. Ο κόσμος μας, το περιβάλλον μας και η ίδια η φύση αποτελούν ένα ζωντανό αλληλοεξαρτώμενο σύστημα. Όταν το δούμε από τη σωστή του προοπτική, δεν υπάρχει ξεχωρισμός ή δυαδικότητα. Η ίδια η ζωή φαίνεται να είναι μια μοναδική μονάδα. Είναι μια ζωντανή, συνειδητή οντότητα. Έγινε από τα χέρια του Δημιουργού και πήρε ζωή από τη δίκιά Του πνοή ζωής.

Η τέλεια ισορροπία της φύσης, που έχει διατηρήσει τη ζωή πάνω στον πλανήτη μας για εκατομμύρια χρόνια, απειλείται από αυτή την ίδια την τεχνολογία που έχει μεταμορφώσει το σύγχρονο κόσμο. Κάθε μέρα στα μέσα μαζικής ενημέρωσης αναφέρουν και καινούριες απειλές για το περιβάλλον. Ο αέρας που αναπνέουμε, το νερό που πίνουμε και το έδαφος από το οποίο παίρνουμε την τροφή μας, όλα μολύνονται προοδευτικά. Αυτή η ίδια η ατμόσφαιρα που προστατεύει τη γη βρίσκεται σε κίνδυνο. Η φροντίδα για την οικολογία του πλανήτη μας δεν περιορίζεται σε μια μοναδική χώρα ή μέρος του κόσμου. Αντιμετωπίζουμε ένα παγκόσμιο πρόβλημα.

Η μέριμνα για την οικολογία έχει γίνει μια από τις κυριότερες απασχολήσεις του κόσμου. Αν κοιτάξουμε την ετυμολογία της λέξης «οικολογία» βρίσκουμε πως έρχεται από την ελληνική γλώσσα. Η ελληνική λέξη «οίκος» σημαίνει «σπίτι» ή «τόπος κατοικίας» και «-λογία» σημαίνει «μελέτη γι' αυτό». Έτσι, η λέξη αρχικά εσήμαινε: «Η μελέτη του σπιτιού μας ή της κατοικίας μας». Σήμερα όταν σκεπτόμαστε για τη μελέτη της κατοικίας μας οι σκέψεις μας στρέφονται προς τη γη και τη Μητέρα φύση. Μπορούμε να χωρίσουμε αυτή τη μελέτη σε τέσσερις τομείς: Στην κατανόηση των κύκλων της φύσης, στο να γίνουμε ενήμεροι των αποτελεσμάτων της ρύπανσης, στο να μάθουμε πώς να αποκαθιστούμε τη φύση στην πρωταρχική της ομορφιά, και στο να βάζουμε σε πράξη μεθόδους για να διατηρήσουμε την αγνότητα της φύσης. Μπορούμε να ονομάσουμε αυτούς τους τέσσερις τομείς ως: φυσικοί κύκλοι, ρύπανση, αποκατάσταση και διατήρηση.

Υπάρχει και ένας άλλος τρόπος να καταλάβουμε τη λέξη «οικολογία». Οι Άγιοι Διδάσκαλοι και οι Μύστες αναφέρουν ότι το σπίτι μας ή η κατοικία μας είναι το φυσικό σώμα που έχει κάνει ο Ίδιος ο Θεός. Ο κάτοικος αυτού του σπιτιού είναι η ψυχή. Οι γραφές μάς λένε πως έχουμε την ευθύνη να συντηρήσουμε και να διατηρήσουμε την αγνότητα και την ομορφιά της ψυχής και της κατοικίας της. Δυστυχώς, έχουμε τελείως αγνοήσει την πνευματική μας πλευρά και έχουμε θυσιάσει την αγνότητά της για χάρη του εφήμερου κόσμου.

Θα ήθελα να εξετάσω την «Οικολογία της Ψυχής». Οι ίδιοι οι τέσσερις τομείς μελέτης εφαρμόζονται και στην εσωτερική και στην εξωτερική οικολογία. Υπάρχουν βασικοί νόμοι και κύκλοι που αφορούν το πνεύμα ακριβώς όπως και τη φύση. Μπορούμε να ενημερωθούμε στο πώς μας επηρεάζει η μόλυνση εσωτερικά, όπως επίσης και πώς επηρεάζει τον κόσμο γύρω μας. Μπορούμε να μάθουμε πώς να επαναφέρουμε τη φύση και τον εαυτό μας στην πρωταρχική τους ομορφιά. Και μπορούμε να βάλουμε σε πράξη μεθόδους για να διατηρήσουμε την πνευματική μας αγνότητα.

Φυσικοί Κύκλοι

Όλη η ζωή σχηματίζει ένα τέλειο ψηφιδωτό. Βασικοί νόμοι και κύκλοι κυβερνούν την ύπαρξη. Ο κύκλος της ζωής μέσα στη φύση είναι ένα παράδειγμα της τέλειας αλληλοσυνοχής. Το νερό από τις θάλασσες εξατμίζεται και μετατρέπεται σε ατμό. Σ' αυτήν τη διαδικασία, οι ακαθαρσίες και τα μεταλλικά άλατα αποβάλλονται. Ο ατμός σχηματίζει σύννεφα, που ο α-έρας τα σπρώχνει στη στεριά. Καθώς τα σύννεφα συναντούν ψυχρό αέρα, το νερό συμπυκνώνεται σε σταγονίδια νερού, και αυτά ρέουν κάτω σαν βροχή ή χιόνι που τρέφει τη ζωή. Για αμέτρητους αιώνες αυτός ο κύκλος έχει φέρει νερό από τους απέραντους ωκεανούς στη στεριά, έτσι ώστε να μπορούν τα ζώα και οι άνθρωποι να έχουν φρέσκο νερό να πιούν και τα φυτά να βλαστήσουν.

Παρόλη μας την πρόοδο, δεν έχουμε επινοήσει μια τεχνολογία που να μπορεί να κάνει σε διπλότυπο τη μέθοδο με την οποία τα πράσινα φυτά να μετατρέπουν το ηλιακό φως, το διοξείδιο του άνθρακα και το νερό σε τροφή και οξυγόνο. Μέσω αυτής της απλής διαδικασίας η γη παίρνει μια φρέσκια προμήθεια οξυγόνου, που είναι αναγκαία για όλη τη ζωή, και έτσι υπάρχει ανεξάντλητη αποθήκη τροφής.

Υπάρχει ένα τέλειο σχέδιο στη φύση. Ακόμη και ο θάνατος βοηθά στο να γεννηθεί ζωή. Όταν τα φυτά και τα ζώα πεθάνουν, τα αποσυντεθιμένα τους σώματα προμηθεύουν τα ουσιώδη μεταλλικά άλατα στα σπαρτά. Μετά από εκατομμύρια χρόνια το αποσυντεθιμένο υλικό μεταβάλλεται σε απολιθωμένα καύσιμα που παράγουν ενέργεια.

Το οικολογικό σύστημα που ο Θεός δημιούργησε πάνω στη γη μας είναι τόσο μοναδικό, που ο δικός μας πλανήτης είναι ο μόνος κατοικίσιμος πλανήτης μέσα στο ηλιακό μας σύστημα.

Όπως τους άλλους κύκλους της φύσης -όπως τον κύκλο του νερού, τον κύκλο των φυτών και τον κύκλο των απολιθωμένων καύσιμων- υπάρχει επίσης και ο κύκλοστης ψυχής. Το ταξίδι της ψυχής άρχισε με τη δημιουργία των συμπάντων, και από τότε είναι σε κίνηση.

Οι γραφές μάς λένε πως στην αρχή ο Θεός ήταν ολομόνα-

χος. Ήταν ένας Ωκεανός μακάριας συνειδητότητας. Έπειτα αποφάσισε να γίνει από Ένας πολλοί. Αυτή η σκέψη έβαλε σε κίνηση μια δόνηση που είχε σαν αποτέλεσμα δύο αρχές: Φως και Ήχο. Όλες οι γραφές μιλούν γι' αυτό το Φως και τον Ήχο με διάφορα ονόματα.

Αυτός ο Λόγος ή Νάαμ ήταν η Δύναμη του Θεού σε έκφραση. Δημιούργησε διάφορα επίπεδα ύπαρξης: το καθαρά πνευματικό επίπεδο Sach Khand, το υπεραιτιατό επίπεδο, το αιτιατό επίπεδο και το αστρικό επίπεδο, και τα φυσικά βασίλεια αυτού του υλικού επιπέδου. Δημιούργησε ανθρώπινα όντα και όλα τα άλλα είδη ζωής. Είναι αυτή η δημιουργική Δύναμη που κάνει το σύμπαν να κινείται με τέλεια συμμετρία και αρμονία, κρατώντας τους πλανήτες στην τροχιά τους και τα άστρα στους ουρανούς.

Η ψυχή είναι μια σπίθα αυτής της δημιουργικής αρχής. Είναι η ζωογόνος δύναμη μέσα μας. Όσο η ψυχή κατοικεί μέσα στο σώμα, το σώμα είναι ζωντανό. Την ώρα του φυσικού θανάτου η ψυχή εγκαταλείπει το σώμα για πάντα. Όταν ο Θεός δημιούργησε τα σύμπαντα, ξεχώρισε ψυχές από τον Εαυτό Του για να κατοικήσουν τους κόσμους. Έτσι άρχισε ο κύκλος της ψυχής. Για αιώνες κατοίκησε στα διάφορα επίπεδα της δημιουργίας, μέσα στη μια ή την άλλη μορφή ζωής. Όταν μια ύπαρξη τελειώσει, ξαναεπιστρέφει μέσα σε μια άλλη. Σαν φυτό πεθαίνει το χειμώνα για να ξαναζωντανέψει την άνοιξη, έτσι η ψυχή μετεμψυχώνεται. Όταν η μια ζωή τελειώσει, αυτή αρχίζει μια άλλη, μέσα σε μια καινούργια μορφή. Τίποτα δεν χάνεται μέσα στη φύση. Η ψυχή, καθώς είναι μια σπίθα από τον αθάνατο Θεό, ποτέ δεν πεθαίνει. Αυτή απλώς πηγαίνει από τη μια ζωή στην άλλη.

Ο Θεός, ενώ ξεχώρισε ψυχές από τον Εαυτό Του προμήθευσε επίσης και το δρόμο για να ξαναεπιστρέψουν οι ψυχές σ' Αυτόν. Αυτός ο δρόμος που οδηγεί πίσω σ' Αυτόν είναι μέσω του ρεύματος του Νάαμ ή Λόγου. Αλλά, μέσα στο σχέδιο της δημιουργίας, έχει έτσι οριστεί η ψυχή να μη θυμάται την περασμένη της ύπαρξη ωσότου κατορθώσει να εξελιχθεί πνευματικά. Αν θυμόμασταν κάθε περασμένη μας ζωή, η τωρινή μας ζωή θα ήταν τόσο περίπλοκη με την ανά-

μνηση των προηγούμενων δεσμών, που θα ήταν δύσκολο να λειτουργήσουμε ανάμεσα στις τωρινές μας σχέσεις. Θα ψάχναμε να βρούμε τους γονείς, τους ή τις συζύγους και τα παιδιά από τις περασμένες μας ζωές. Έτσι, ένα σύννεφο λήθης σκεπάζει κάθε ψυχή όταν γεννιέται ξανά. Αυτή έχει, επίσης, ξεχάσει την αληθινή της φύση σαν ψυχή, δηλαδή ότι είναι μια σταγόνα του Θεού. Στις διαδοχικές της γεννήσεις, η ψυχή, μέσα στην κατάσταση της άγνοιας, ταυτίζεται με το νου και το σώμα. Αντί να ψάξει να βρει το δρόμο πίσω στην Πηγή της, έλκεται από τους πειρασμούς του κόσμου.

Η γνώση του αληθινού μας εαυτού βρίσκεται θαμμένη μέσα στα κατάβαθα της ψυχής μας. Σαν ένα διαμάντι θαμμένο βαθιά μέσα στη γη, ή τα στρώματα του πλούσιου πετρέλαιου που βρίσκεται πολύ πιο κάτω από την επιφάνεια της γης, ο πιο πολύτιμος θησαυρός μας, η ψυχή, βρίσκεται θαμμένη κάτω από στρώματα νου, ύλης και απατηλότητας. Χρειάζεται να κρούσουμε εσωτερικά κατά τη διάρκεια της τωρινής μας ζωής για να ξεσκεπάσουμε τη μεγαλύτερη πηγή εφοδιασμού μας.

Ρύπανση

Όπως ο αέρας και το νερό, η ψυχή έχει μια έμφυτη δίκιά της ομορφιά. Είναι καμωμένη από την ίδια ουσία με αυτή του Θεού. Όπως ο Sant Kirpal Singh τόσο όμορφα είπε: «Ο Θεός είναι αγάπη, η ψυχή καθώς είναι της ίδιας ουσίας με το Θεό είναι αγάπη, και ο δρόμος πίσω στο Θεό είναι επίσης μέσω της αγάπης».

Για εκατομμύρια χρόνια η γη μας είχε καθαρό αέρα και δροσερά ρέοντα νερά. Αλλά η εκμετάλλευση του πλανήτη έχει λερώσει αυτές τις φυσικές πηγές εφοδιασμού μας. Έχουμε μολύνει τον αέρα μας, το νερό και το έδαφος και καταστρέφουμε το στρώμα του όζοντος της γης, τα δάση της και τα ζώα της. Με έναν παρόμοιο τρόπο, η ακόρεστη όρεξή μας να ικανοποιούμε τις αισθήσεις μας έχει ρυπάνει τη φυσική αγνότητα της ψυχής.

Όταν η ψυχή κατοικεί μέσα σε ένα φυσικό σώμα, πρέπει να εργάζεται μέσω ενός φυσικού νου και των φυσικών οργάνων των αισθήσεων. Πολλοί από μας νομίζουν ότι η έδρα της ε-

ξυπνάδας είναι ο εγκέφαλος. Αλλά ο εγκέφαλος είναι απλώς ένα εργαλείο, όπως ένα πολύπλοκο κομπιούτερ, μέσω του οποίου η ψυχή επικοινωνεί και δέχεται εντυπώσεις από τον εξωτερικό κόσμο. Ο χειριστής πίσω από το μηχανισμό του νου και του σώματος είναι η ψυχή. Η ψυχή θα έπρεπε να έχει υπό έλεγχο το νου και το σώμα, αλλά η κατάσταση έχει αντιστραφεί. Η ψυχή οδηγείται τώρα από το νου και έχει παγιδευτεί μέσα στις ποικιλόχρωμες εντυπώσεις του κόσμου.

Οι θέες και οι ήχοι, τα αρώματα και οι γεύσεις, και οι ραδιούργες ψευδαισθήσεις του κόσμου έχουν ελκύσει την προσοχή μας, που είναι η εξωτερική έκφραση της ψυχής. Σαν αποτέλεσμα, η προσοχή μας τραβιέται έξω μέσω των εννιά θυρών του σώματος: τα δύο μάτια, τα δύο αυτιά, τα δύο ρουθούνια, το στόμα και τα δύο όργανα στο κάτω μέρος του σώματος. Ο νους, καθώς είναι εραστής της απόλαυσης, έχει τραβήξει τη συνειδητότητά μας στο φυσικό κόσμο και έχουμε ξεχάσει τον αληθινό μας εαυτό.

Περνάμε τη ζωή μας παγιδευμένοι μέσα στις απολαύσεις του κόσμου και των αισθήσεων. Έχουμε φτάσει να πιστεύουμε ότι ο σκοπός της ζωής μας είναι να συσσωρεύουμε εγκόσμια και υλικά αγαθά, όπως πλούτη, περιουσία, σχέσεις, όνομα, φήμη και δύναμη. Ξεχνούμε ότι κανένα από αυτά δεν μπορεί να μας συνοδεύσει όταν πεθάνουμε. Είναι τόσο απατηλά, όπως ο αντικατοπτρισμός στην έρημο. Φεύγουμε από τον κόσμο όπως ήρθαμε - σαν ψυχή, χωρίς να πάρουμε μαζί μας κανένα από τα υλικά υπάρχοντα.

Για πολλούς, αυτή η συνειδητοποίηση έρχεται πολύ αργά. Οι εγκόσμιες επιθυμίες και οι απολαύσεις των αισθήσεων κάθονται σαν σκόνη πάνω στην αγνή ψυχή. Μετά από αιώνες πήγαινε έλα στον κόσμο, η ψυχή μας έχει τόσο σκεπαστεί από τη ρύπανση των εγκόσμιων εντυπώσεων, που δεν μπορούμε να αναγνωρίσουμε τον εαυτό μας. Αλλά υπάρχουν μερικές τυχερές ψυχές που αρχίζουν να ξυπνούν. Συνειδητοποιούν πως η ζωή έχει μια πνευματική σημασία. Μια έμφυτη επιθυμία για την αθανασία κινεί αυτές τις ψυχές να λύσουν το μυστήριο της ζωής και του θανάτου. Οταν μέσα μας γεννηθεί η ε-

ρώτηση του ποιος είμαστε, γιατί είμαστε εδώ, και πού πάμε, έχει ανάψει μια πνευματική σπίθα. Δεν μπορούμε να ησυχάσουμε αν δεν βρούμε την απάντηση. Μια ειλικρινής κραυγή βγαίνει από το βάθος του είναι μας, και προσευχόμαστε στον Κύριο για βοήθεια και καθοδήγηση.

Αποκατάσταση της Ομορφιάς της Ψυχής

Ο τρίτος τομέας αυτού του θέματος είναι η αποκατάσταση της ομορφιάς της ψυχής. Οι οικολόγοι που εργάζονται για να καθαρίσουν το μολυσμένο αέρα και το νερό, και να ελευθερώσουν τα ζώα που έχουν παγιδευτεί στη βρωμισιά των κηλίδων του λαδιού, είναι οι περιβαλλοντολόγοι ήρωες και ηρωίδες της εποχής μας. Υπάρχουν, επίσης, σ' αυτό τον κόσμο και οι οικολόγοι της ψυχής. Αυτά τα όντα έχουν πραγματοποιήσει την πρωταρχική ομορφιά του πνεύματος και είναι ενήμεροι για τα μιάσματα που το καλύπτουν με στρώματα βρωμισιάς και λέρας. Και αυτοί, επίσης, εργάζονται συνέχεια για να βρουν αυτούς τους αναζητητές που είναι παγιδευμένοι στις γήινες επιθυμίες, έτσι ώστε να μπορέσουν να ελευθερωθούν.

Οι θείοι οικολόγοι είναι γνωστοί σε μας σαν άγιοι και μύστες, προφήτες και πνευματικοί δάσκαλοι που έχουν έρθει μέσα στους αιώνες. Αυτοί οι ίδιοι έχουν γίνει αγνοί και ελεύθεροι από όλα τα μιάσματα της ψυχής, και μπορούν να ελευθερώσουν και άλλους επίσης. Έχουν απελευθερώσει την ψυχή τους από τα όρια του φυσικού σώματος και έχουν πετάξει υψηλά, πάνω στο αγνό, θείο ρεύμα που οδηγεί πίσω στο Θεό.

Οι Άγιοι και οι Διδάσκαλοι μπορούν να ακούσουν την κραυγή των ψυχών που λαχταρούν να ελευθερωθούν. Μπορούν να μας δείξουν την αληθινή μας φύση. Μας διδάσκουν πώς να αναλύσουμε τον εαυτό μας, έτσι ώστε να ξεχωρίσουμε την ψυχή μας ή τον εαυτό μας από τα στρώματα του νου, της ύλης και της απατηλότητας που τον σκεπάζουν. Αυτό το κάνουν διδάσκοντάς μας μια μέθοδο διαλογισμού.

Η Διατήρηση της Φυσικής Ομορφιάς της Ψυχής

Ο τέταρτος τομέας της εξωτερικής και εσωτερικής οικολο-

γίας είναι η διατήρηση της φυσικής ομορφιάς της ψυχής μας. Μιας και έχουμε μια απευθείας εμπειρία του εσωτερικού Φωτός και Ήχου, συνειδητοποιούμε ότι δεν είμαστε το σώμα αλλά είμαστε ψυχή. Συνειδητοποιούμε πως υπάρχει μια ανώτερη πραγματικότητα μέσα μας. Αυτό είναι η αρχή του ταξιδιού μας προς το αληθινό μας Σπίτι.

Οι πνευματικοί ειδήμονες μάς διδάσκουν αυτές τις ασκήσεις που θα μας βοηθήσουν να καθαρίσουμε το ρύπο αιώνων. Δύο πράγματα είναι που θα μας βοηθήσουν να εξαγνιστούμε πιο γρήγορα: Το εξαγνιστικό Νερό του Νάαμ ή Λόγου και η ηθική διαβίωση.

Μιας και διδαχτούμε τη μέθοδο του διαλογισμού και μας δοθεί μια επαφή με το Φως και τον Ήχο του Θεού, χρειάζεται να κάνουμε τις εσωτερικές ασκήσεις καθημερινά. Πρέπει να αφιερώνουμε κάθε ημέρα κάποιο χρόνο από την καθημερινή μας ζωή για να επικοινωνούμε με το ρεύμα του Φωτός και του Ήχου εσωτερικά. Όσο περισσότερο βλέπουμε και ακούμε το εσωτερικό Φως και Ήχο, τόσο περισσότερο καθαρίζει η ψυχή μας, και σβήνουν οι εγκόσμιες εντυπώσεις.

Ο δεύτερος βοηθητικός παράγοντας που μας διδάσκουν είναι το να διάγουμε μια ηθική ζωή. Για να προοδεύσουμε στο πνευματικό ταξίδι μας εσωτερικά, χρειάζεται να ξεπεράσουμε το θυμό, τη λαγνεία, την απληστία, την προσκόλληση και τον εγωισμό. Αυτά τα πέντε μιάσματα είναι που σκεπάζουν την αγνότητα της ψυχής μας. Αυτά τραβούν την προσοχή μας προς τον κόσμο. Αν αναλύσουμε αυτά τα πέντε αρνητικά χαρακτηριστικά, βρίσκουμε πως όλα υποκινούνται από την επιθυμία μας για εφήμερες και εγκόσμιες απολαύσεις. Για παράδειγμα, θυμώνουμε όταν κάτι παρεμβαίνει στην επίτευξη των εγκόσμιων επιθυμιών μας. Η λαγνεία προξενείται από την επιθυμία να ικανοποιήσουμε τις αισθήσεις μας. Η απληστία είναι το αποτέλεσμα της ακόρεστης επιθυμίας μας να συσσωρεύσουμε είτε αγαθά, πλούτη, δύναμη, ή όνομα και φήμη. Όταν αποκτήσουμε οποιοδήποτε από αυτά προσκολλούμαστε σ'αυτά και ξεχνάμε τις πνευματικές αξίες και την πνευματική μας φύση. Ο εγωισμός έρχεται από την υπερηφάνεια για τις εφήμερες επιτεύξεις μας: υπερηφάνεια

πλούτου, εγκόσμιας γνώσης και δύναμης.

Για να μπορέσουμε να ξεπεράσουμε αυτές τις πέντε αρνητικές ιδιότητες πρέπει να ξαναθυμόμαστε τις σκέψεις, τα λόγια, και τις πράξεις μας κάθε μέρα. Αυτό μας δίνει μια πραγματική εικόνα αυτών που μιαίνουν και λερώνουν την ψυχή. Μπορούμε, τότε, να πάρουμε την απόφαση να βελτιωθούμε την επόμενη μέρα.

Οι πνευματικοί ειδήμονες δίνουν μεγάλη έμφαση στην ηθική διαβίωση και λένε πως είναι μια βαθμίδα προς την πνευματικότητα. Ο Sant Kirpal Singh Ji συνήθιζε να λέει πως είναι δύσκολο να γίνουμε άνθρωποι με τη σωστή έννοια· αλλά μιας και το κατορθώσουμε, είναι σχετικά εύκολο να βρούμε το Θεό. Αυτό που απαιτείται δεν είναι παρά η ολοκληρωτική αναμόρφωση της ζωής μας.

Αν θέλουμε ο πλανήτης μας, με τα αλληλοεξαρτώμενα οικολογικά του συστήματα, να επιζήσει, πρέπει να μάθουμε να ζούμε σε αρμονία με όλη τη δημιουργία. Αν μολύνουμε τον κόσμο μας αυτό δείχνει ότι δεν νοιαζόμαστε για κανένα. Αν νοιαζόμασταν για την οικογένειά μας, αν νοιαζόμασταν για το γείτονά μας, δεν θα κάναμε τίποτα που να μολύνει το περιβάλλον και να κάνει δύσκολη τη ζωή των ανθρώπων. Ολόκληρο το πρόβλημα της οικολογίας θα λυνόταν αν εμείς, σαν άνθρωποι, αρχίζαμε να συνειδητοποιούμε πως κάθε μορφή μέσα στη δημιουργία, που κατοικεί πάνω στη γη, είναι μια ενσωματωμένη ψυχή. Αν συνειδητοποιήσουμε πως η ψυχή που είναι μέσα μας είναι η ίδια ψυχή που κατοικεί μέσα σε κάθε ον, είτε φυτό είτε ζώο, και έρχεται από την ίδια Πηγή, από την ίδια Υπερψυχή, από το Θεό, τότε θα νοιαζόμασταν και θα αγαπούσαμε κάθε ον. Θα βλέπαμε το Φως του Θεού μέσα σε κάθε ζωντανό πλάσμα. Και τι σημαίνει αγάπη; Αγάπη, πραγματικά, σημαίνει να νοιαζόμαστε για κάποιον άλλον. Αγάπη δεν σημαίνει απλώς μια φυσική έλξη.

Η πραγματική θεία αγάπη, πραγματικά να έχουμε αγάπη για κάποιον, σημαίνει ότι νοιαζόμαστε γι' αυτόν. Και το να νοιαζόμαστε για κάποιον σημαίνει ότι δεν θέλουμε να του κάνουμε τη ζωή δύσκολη. Αν όλοι που είμαστε μέσα σ' αυτό τον κόσμο αρχίζαμε να σκεφτόμαστε όλους τους άλλους σαν

αδελφούς και αδελφές μας, σαν όντα της ίδιας ουσίας με το Θεό όπως και εμείς, τότε δεν θα κάναμε τίποτα που να βλάπτει τους άλλους ανθρώπους. Θα προσπαθούσαμε να ζήσουμε τη ζωή μας έτσι ώστε να μη μολύνουμε το περιβάλλον μέσα στο οποίο πρέπει να ζήσουν άλλοι άνθρωποι. Με τη διαδικασία της σύνδεσης του εαυτού μας με το Φως και τον Ήχο του Θεού, αρχίζουμε να συνειδητοποιούμε το Φως του Θεού μέσα σε όλα τα όντα και αρχίζουμε να πιστεύουμε στην αδελφότητα της ανθρωπότητας και στην Πατρότητα του Θεού. Μιας και φτάσουμε σ' αυτή την κατάσταση, αυτό αντανακλάται μέσα στη ζωή μας και βοηθά την κοινωνία και τη χώρα που ζούμε καθώς και ολόκληρο τον κόσμο. Για να επιζήσει ο πλανήτης μας, με τα αλληλοεξαρτώμενα οικολογικά του συστήματα, πρέπει να μάθουμε να ζούμε σε αρμονία με όλη τη δημιουργία.

Πρέπει να αναπτύξουμε ένα είδος σεβασμού για το περιβάλλον μας χωρίς να αγνοούμε τις αξιώσεις και τη συμβολή ακόμη και του μικρότερου εντόμου. Οι οικολόγοι έχουν την ευαισθησία να μη θέλουν να αλλάξουν στο περιβάλλον ο,τιδήποτε θα αναστάτωνε την ισορροπία της φύσης. Παρόμοια, όταν προχωρήσουμε πνευματικά, αρχίζουμε να κινιόμαστε μέσα στη ζωή με ευαισθησία. Δεν πληγώνουμε πια τα αισθήματα των άλλων. Μεταχειριζόμαστε αυτούς με τους οποίους ερχόμαστε σε επαφή με αγάπη και αβρότητα. Καθώς αναπτύσσουμε τις θετικές αρετές και συνεχίζουμε να διαλογιζόμαστε στο Ιερό Naam η Λόγο, βλέπουμε πως οι ατέλειες και τα μιάσματα που μας κάλυπταν φεύγουν και αποκτούμε ξανά την πρωταρχική μας αγνότητα.

Οι αφοσιωμένοι οικολόγοι νιώθουν ένα μεγάλο αίσθημα καθήκοντος στο να διατηρήσουν την αγνότητα του περιβάλλοντος. Θέλουν να κάνουν ό,τι μπορούν για να ζουν σε αρμονία με τη φύση. Παρόμοια, και εκείνοι που ανακαλύπτουν τον εαυτό τους και πραγματοποιούν το Θεό νιώθουν ένα αίσθημα υπευθυνότητας. Το επίτευγμα του πνευματικού πλούτου δεν είναι το τέλος. Αναπτύσσει κανείς μια βαθιά αγάπη για όλη τη δημιουργία. Βλέπει κανείς το χέρι του Θεού πίσω από κάθε χορταράκι. Αυτός ο σεβασμός και η αγάπη για τη ζωή εκδη-

λωνεται με ανιδιοτελή εξυπηρέτηση.

Εκείνοι που πραγματοποιούν το Θεό δεν εγκαταλείπουν τον κόσμο για να ζήσουν σε απομόνωση και διαλογισμό. Αναπτύσσουν μια έμψυτη επιθυμία να εξυπηρετήσουν τους συνανθρώπους τους, και όλη τη ζωή. Αυτό μπορεί να είναι μια έκπληξη για πολλούς στη Δύση που νομίζουν πως η πνευματικότητα είναι απάρνηση της ζωής και είναι για τους ερημίτες και τους μοναχούς. Αυτή η προσέγγιση ονομάζεται «αρνητικός μυστικισμός». Η Επιστήμη της Πνευματικότητας είναι τελείως αντίθετη. Ο Sant Darshan Singh την ονόμασε μονοπάτι του «θετικού μυστικισμού». Αυτό σημαίνει πως, ενώ ακολουθούμε τους πνευματικούς μας στόχους, συνεχίζουμε να εκτελούμε τις υποχρεώσεις μας προς την οικογένεια, την κοινωνία, τη χώρα μας και τον κόσμο, και αυτό όσο καλύτερα μπορούμε. Συνεχίζουμε να κερδίζουμε τα μέσα για να ζήσουμε τίμια, έτσι ώστε να μπορούμε να συντηρούμε τον εαυτό μας και την οικογένειά μας, και να μπορούμε να βοηθούμε εκείνους που έχουν ανάγκη. Παραμένουμε στη θρησκεία που γεννηθήκαμε, αλλά ζούμε σύμφωνα με τον αληθινό της σκοπό - να γνωρίσουμε τον εαυτό μας και να πραγματοποιήσουμε το Θεό. Μεγαλώνουμε τα παιδιά μας και φροντίζουμε να πάρουν την καλύτερη μόρφωση που υπάρχει στη σύγχρονη ζωή. Προσπαθούμε να κατορθώσουμε το καλύτερο και στους δύο κόσμους. Αγωνιζόμαστε να είμαστε άριστοι σε όλες μας τις προσπάθειες. Ενώ ζούμε και εργαζόμαστε μέσα στον κόσμο, όμως, έχουμε πάντοτε στο νου μας τον πνευματικό μας στόχο.

Ας αφιερώνουμε το χρόνο μας στις πνευματικές ασκήσεις, έτσι ώστε να μπορέσουμε να ξανααποκτήσουμε την έμφυτή μας ομορφιά που μας έδωσε ο Θεός. Μιας και την αναπτύξουμε, θα αντανακλούμε αυτή την ακτινοβολία σε όλους με τους οποίους ερχόμαστε σε επαφή. Πραγματικά, θα σκορπίζουμε αυτή την αγάπη σε όλα τα ζωντανά πλάσματα και στον πλανήτη μας, τη Γη.

Αποκαθιστώντας την οικολογική υγεία της ψυχής μας, θα εξαγνίσουμε και θα ανυψώσουμε όλη τη δημιουργία. Τότε, αυτός ο κόσμος θα επιστρέψει στο στάδιο της θείας μακα-

ριότητας και έκστασης για την οποία δημιουργηθήκαμε.

Ας τελειώσω με μερικούς στίχους από το ποίημα «Η Κραυγή της Ψυχής», που έγραψε ο Sant Darshan Singh:

Δεν είμαστε παρά σταγόνες της ίδιας πηγής της θείας ο-
μορφιάς,
Δεν είμαστε παρά κύματα στο μεγάλο πο ταμό της αγάπης.
Είμαστε διαφορετικά λουλούδια στον Κήπο του Κυρίου,
Εχουμε συναθροιστεί στην ίδια Κοιλάδα του Φωτός.

Εμείς που κατοικούμε πάνω σ' αυτή τη γη ανοίκουμε σε
μια ανθρωπότητα,
Δεν υπάρχει παρά έ νας Θεός, και μεις όλ οι είμαστε παιδιά
Του.

ΑΣΚΗΣΗ:

Προσέξτε τη δική σας γνώμη πάνω στην οικολογία. Προσπαθείστε να προσθέσετε στην καθημερινή σας ζωή δραστηριότητες που προάγουν την οικολογία.

Σκεφθείτε για την οικολογία της ψυχής. Ποιοι παράγοντες μολύνουν την αγνότητα της ψυχής; Κάνετε σχέδια δράσης, χρησιμοποιώντας αυτό το κεφάλαιο, για να εξαλείψετε αυτούς τους παράγοντες από τη ζωή σας.

Κεφάλαιο Δέκατο Έβδομο

ΘΕΤΙΚΟΣ ΜΥΣΤΙΚΙΣΜΟΣ: Η Επίτευξη της Πνευματικής Πραγμάτωσης στη Σύγχρονη Ζωή

Οι άνθρωποι σε όλο τον κόσμο ψάχνουν να βρουν τη λύση στο μυστήριο της ζωής και του θανάτου και να βρουν τι υπάρχει πέρα απο αυτόν το ψυσικό κόσμο. Τα βιβλία που κυκλοφορούν, άρθρα σε περιοδικά, και οι διαλέξεις δείχνουν ότι το ενδιαφέρον για πνευματικές επιδιώξεις αυξάνεται. Όλο και περισσότεροι άνθρωποι θέλουν να μάθουν πώς να βρούνε εσωτερική ειρήνη μέσω πνευματικών εμπειριών.

Στη σύγχρονη ζωή είναι δύσκολο να βρούμε τον τρόπο για να συνδιάσουμε την ανάπτυξη της πνευματικής, της διανοητικής και της φυσικής μας πλευράς. Οι πιέσεις της ζωής μάς αναγκάζουν να δώσουμε περισσότερο βάρος στη διανοητική μας ανάπτυξη, γιατί αυτό είναι εκείνο που μετρά στα σχολικά μας χρόνια και για να βρούμε μια καλή δυλειά. Η φυσική μας πλευρά θεωρείται ότι είναι σημαντική για την καλή υγεία. Δίνουμε αξία στη γυμναστική και στα σπορ για τη φυσική και τη νοητική μας υγεία. Οι υγιεινιστές, σήμερα, λένε πως τα φυσικά γυμνάσματα μάς ανακουφίζουν επίσης και από το άγχος.

Έτσι η σύγχρονη κοινωνία σα σύνολο δίνει αξία στη διανοητική και τη φυσική ανάπτυξη. Δυστυχώς, δεν δίνει μεγάλη αξία στην πνευματική ανάπτυξη. Μας έχουν μάθει να συνδέουμε την πνευματικότητα με τους τύπους και τα τελετουργικά των θρησκευτικών μας θεσμών. Αν κάποιος μας πει πως ψάχνει να βρει το Θεό, τον εξισώνουμε με τους μοναχούς μέσα σε ένα μοναστήρι, που κάθονται πάνω σε ξύλινους πάγκους και προσεύχονται μέρα και νύχτα. Στο παρελθόν, οι

άνθρωποι εγκατέλειπαν τα σπίτια τους και τις οικογένειές τους για να ψάξουν να βρουν το Θεό απομονωμένοι μέσα στα δάση ή τις ερήμους. Αλλά η βιομηχανική και η τεχνολογική εποχή έχει τόσες απαιτήσεις από την ανθρωπότητα που οι άνθρωποι δεν μπορούν να εγκαταλείψουν τον κόσμο για να ακολουθήσουν την πνευματικότητα.

Η πρόκληση που θα ήθελα να σας απευθύνω είναι: Πώς μπορούμε να ακολουθήσουμε την πνευματικότητα στη σύγχρονη ζωή; Πώς μπορούμε να ψάξουμε να βρούμε το Θεό με έναν τρόπο που να είναι κοινωνικά παραδεκτός και κοινωνικά υπεύθυνος; Πώς μπορούμε να φτάσουμε σε πνευματικά ύψη χωρίς να θυσιάσουμε τη διανοητική και τη φυσική μας ανάπτυξη; Και πώς μπορούμε νατό κάνουμε αυτό ενώ εξακολουθούμε την οικογενειακή και την κοινωνική μας ζωή;

Πολλοί άνθρωποι στη Δύση έχουν τη λαθεμένη ιδέα πως αυτοί που ψάχνουν να βρουν το Θεό πρέπει να εγκαταλείψουν τα σπίτια και την κοινωνία τους και να ζουν μέσα στη ζούγκλα ή στις βουνοκορφές. Ίσως αυτό να ήταν δυνατόν στο παρελθόν, προτού να έχουμε ένα αλληλοεξαρτώμενο οικονομικό σύστημα. Αλλά στο σημερινό κόσμο ποιος μπορεί να συντηρήσει τον εαυτό του, ας μην αναφέρουμε την οικογένειά του, χωρίς να έχει μια δουλειά και να συμβάλλει στην κοινωνία;

Θετικός Μυστικισμός

Μπορούμε να αποκτήσουμε αυτογνωσία και Θεογνωσία ζώντας με τις συνθήκες της σύγχρονης ζωής. Μπορούμε να διάγουμε μια παραγωγική, πλήρη ζωή μέσα στον κόσμο, ενώ εργαζόμαστε προς τον πνευματικό μας στόχο. Ο Sant Darshan Singh ονόμασε αυτή την προσέγγιση «θετικό μυστικισμό». Αυτός ήταν αντίθετος του αρνητικού μυστικισμού που απαιτούσε να εγκαταλείψουμε τον κόσμο για να βρούμε το Θεό. Το μονοπάτι του θετικού μυστικισμού μάς κάνει ικανούς να κατορθώσουμε το καλύτερο και των δύο κόσμων. Η ιδέα του θετικού μυστικισμού μπορεί να μας κάνει να καταλάβουμε πώς μπορούμε να κατορθώσουμε την πνευματική μας ανάπτυξη ενώ αντιμετωπίζουμε τις προκλήσεις της εποχής μας.

Η πνευματική ανάπτυξη είναι μια διαδικασία με την οποία αποκτούμε την αυτογνωσία και τη Θεογνωσία. Έχουμε ένα φυσικό σώμα και έχουμε το νου και τη διάνοια. Η πνευματική μας ανάπτυξη περιλαμβάνει τη συνειδητοποίηση ότι δεν είμαστε το σώμα, αλλά στην πραγματικότητα είμαστε ψυχή. Στις διάφορες ζωές μας έχουμε ταυτιστεί τόσο πολύ με το σώμα και το νου μας που από μόνοι μας δεν μπορούμε να ξεχωρίσουμε τον αληθινό μας εαυτό από αυτά. Στην πραγματικότητα, αυτό μας παρότρυναν να κάνουμε οι μεγάλοι δάσκαλοι της αρχαίας Ελλάδας με τα λόγια: «Άνθρωπε, Γνώθι Σεαυτόν». Αυτό είναι γραμμένο στην είσοδο του Μαντείου των Δελφών.

Οι πνευματικοί δάσκαλοι που κατέχουν την τέχνη του να γνωρίσουν τον εαυτό τους μπορούν να διδάξουν και άλλους πώς να το κατορθώσουν. Αν κοιτάξουμε τις διάφορες μεθόδους που έχουν χρησιμοποιηθεί μέσα στην ιστορία, βλέπουμε ότι ο πιο αποτελεσματικός τρόπος για να πραγματοποιήσουμε τον εαυτό μας είναι μέσω του διαλογισμού. Όλοι οι άγιοι, οι οραματιστές και οι μύστες μάς έχουν πει πως ο Θεός είναι μέσα μας. Επίσης, μας εξηγούν ότι η ψυχή είναι ένα μέρος του Θεού. Αν μπορέσουμε να στρέψουμε την προσοχή μας από τον εξωτερικό κόσμο στα εσωτερικά βασίλεια θα δούμε ότι είμαστε ψυχή και θα πραγματοποιήσουμε το Θεό που είναι μέσα μας. Θα έχουμε την εμπειρία του εαυτού μας σαν ψυχή, ξεχωριστή από το σώμα. Θα έχουμε την εμπειρία της αγαλλίασης του να είμαστε ελεύθεροι από το κλουβί του σώματος, και θα πλανώμαστε σαν έναν πουλί μέσα σε όλο και πιο ανώτερα βασίλεια συνειδητότητας.

Τα λόγια δεν μπορούν να περιγράψουν τη μέθη και τη συγκίνηση που νιώθει κανείς στα ανώτερα βασίλεια. Βλέπουμε θέες ομορφιάς πέρα από ό,τι θα μπορούσαμε να ονειρευτούμε σ' αυτό τον κόσμο. Αλλά τίποτα δεν μπορεί να συγκριθεί με την απόλυτη μακαριότητα που νιώθει η ψυχή όταν ξαναενώνεται με το Δημιουργό. Όταν η ψυχή μας φτάνει στον απώτατο στόχο της, βυθίζεται ξανά στην Πηγή της. Ο Θεός είναι η πηγή όλης της αγάπης, η πηγή όλης της μακαριότητας. Όταν η ψυχή βυθίζεται ξανά σ' Εκείνον, οι δύο γίνονται ένα.

Μπαίνουμε σε μια κατάσταση αιώνιας και διαρκούς ευτυχίας και αγάπης. Αυτός είναι ο ανώτατος στόχος του διαλογισμού μας. Η ομορφιά της διαδικασίας του διαλογισμού είναι ότι αυτές οι εμπειρίες παραμένουν μαζί μας για πάντα. Μετά το διαλογισμό, η ψυχή ξαναγυρίζει στο σώμα και φέρνει μαζί της τη μέθη και τη μακαριότητα από την παραμονή στης στο Υπερπέραν.

Αυτή η διαδικασία του διαλογισμού μπορεί να ασκηθεί μέσα στην άνεση του σπιτιού μας, ενώ καθόμαστε μέσα σ' ένα τρένο πηγαίνοντας για τη δουλειά μας, ή οποιαδήποτε στιγμή μοναξιάς. Δεν έχει καμιά δύσκολη άσκηση, καμιά κουραστική στάση. Μπορούμε να διαλογιστούμε καθήμενοι σε οποιαδήποτε στάση που να μας είναι άνετη και στην οποία μπορούμε να καθίσουμε για ένα χρονικό διάστημα. Ο Διαλογισμός στο εσωτερικό Φως και Ήχο είναι τόσο απλός που μπορεί να ασκηθεί από ένα μικρό παιδί ή από έναν ηλικιωμένο άνθρωπο, από αυτούς που είναι υγιείς και από εκείνους που έχουν κάποια σωματική δυσχέρεια.

Μετά που θα βρούμε μια άνετη στάση, κλείνουμε τα μάτια μας, κοιτάζουμε μέσα μας και με τη βοήθεια ενός δασκάλου έχουμε την εμπειρία του θείου Φωτός και Ήχου. Όπως βλέπουμε, αυτή η διαδικασία δεν απαιτεί από μας να καθίσουμε στην κορυφή ενός βουνού ή μέσα σε μια ζούγκλα. Μπορεί να γίνει μέσα στο σπίτι μας και στην κοινωνία μας.

Διαλογισμός και Σύγχρονη Ζωή

Κάνοντας διαλογισμό μια ή δύο ώρες κάθε μέρα, θα έχουμε μεγάλο όφελος και ανταμοιβή. Πρώτο, η συγκέντρωσή μας φυσικά γίνεται καλύτερη. Με το διαλογισμό αναπτύσσουμε πιο παρατεταμένη συγκέντρωση. Αυτό μπορούμε να το μεταχειριστούμε στην καθημερινή μας ζωή. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τη συγκέντρωσή μας για να αναπτύξουμε τις διανοητικές μας ικανότητες. Θα έχουμε μεγαλύτερη διάρκεια συγκεντρωμένης προσοχής που θα μας βοηθήσει να μάθουμε και να απορροφήσουμε περισσότερη πληροφόρηση. Ενώ οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν τόσο διασκορπισμένη προσοχή που απορροφούν μόνο ένα μέρος της πληροφόρη-

σης από αυτό που διαβάζουν και ακούν, ο διαλογισμός μάς βοηθά να απορροφήσουμε περισσότερο και να συγκρατήσουμε περισσότερο.

Με το διαλογισμό έχουμε, επίσης, και φυσική ευημερία. Κατά τη διάρκεια του διαλογισμού το σώμα μας είναι χαλαρό. Είμαστε απαλλαγμένοι από το άγχος και την ένταση. Οι γιατροί έχουν ανακαλύψει την επίδραση του άγχους στη φυσική μας υγεία. Υπάρχουν πολλές αρρώστιες που οφείλονται στο άγχος. Με το διαλογισμό ανακουφιζόμαστε από το άγχος και την ένταση. Όσο περισσότερο ερχόμαστε σε επαφή με τα εσωτερικά βασίλεια και έχουμε την εμπειρία της χαράς που νιώθουμε εκεί, τόσο περισσότερο τη μεταφέρουμε και στην καθημερινή μας ζωή. Ο διαλογισμός μάς βοηθά να αντιμετωπίζουμε πολλά από τα προβλήματα της ζωής με μια στάση πιο ήρεμη και πιο χαλαρή. Έχοντας την εμπειρία των κόσμων του Υπερπέραν, ξέρουμε πως τα προβλήματα αυτού του παροδικού κόσμου είναι εφήμερα. Ξέρουμε την ανώτερη πραγματικότητα και μπορούμε να δούμε τις δυσκολίες του κόσμου με διαφορετική προοπτική. Ενώ πρέπει ακόμη να περάσουμε μέσα απο τα βάσανα και τις δυσκολίες της ζωής, έχουμε τόσο πολύ εσωτερικό στήριγμα και εσωτερικό σθένος που δεν αισθανόμαστε το κέντρισμά τους.

Αυτή η αύξηση της αυτοσυγκέντρωσης και ο έλεγχος πάνω στο άγχος και την ένταση, θα μας βοηθήσουν να έχουμε επιτυχία στις εγκόσμιες μας δραστηριότητες. Ένα φυσικό υποπροϊόν είναι ότι θα είμαστε πιο αποδοτικοί και πιο παραγωγικοί στον τομέα της εργασίας μας. Εγώ προσωπικά έχω δει ανθρώπους να ανεβαίνουν ξαφνικά στην κορυφή, στον τομέα της εργασίας τους, μετά που έκαναν διαλογισμό για μερικά χρόνια. Άρχισαν γρήγορα να ξεπερνούν τους άλλους υπαλλήλους λόγω της αυξημένης τους αυτοσυγκέντρωσης. Ήταν ικανοί να παράγουν περισσότερο σε λιγότερο χρόνο από εκείνους που δεν είχαν αναπτύξει την τέχνη της αυτοσυγκέντρωσης.

Ο διαλογισμός βοηθά τους σπουδαστές να υπερέχουν στις σπουδές τους. Επίσης, μπορούν να συγκεντρωθούν περισσότερο και να συγκρατήσουν περισσότερη πληροφόρηση.

Ακόμη, έχω δει πολλούς νέους ανθρώπους που έκαναν διαλογισμό να γίνονται οι πρώτοι στην τάξη τους. Όλοι μας γνωρίζουμε ότι αυτοί οι σπουδαστές, που είναι άριστοι στις σπουδές τους, είναι σε καλύτερη θέση για να επιτύχουν να πάρουν τις καλύτερες εργασίες και να κάνουν τις καλύτερες καριέρες.

Υπάρχει, ακόμη, και μια άλλη πλευρά του διαλογισμού που θα μας δώσει ανείπωτα οφέλη στη ζωή μας. Καθώς η ψυχή ταξιδεύει στο Υπερπέραν και έχει την εμπειρία της σχέσης της με το Θεό, συνειδητοποιεί κάτι το πολύ μεγάλο. Βλέπει όλα τα ζωντανά πλάσματα, είτε είναι άνθρωποι, είτε είναι ζώα ή φυτά, σαν μέρη του Θεού. Βλέπει πως υπάρχει ψυχή σε κάθε ζωνταντό πλάσμα. Μιας και έχουμε την εμπειρία ότι όλοι μας είμαστε ένα μέρος του Θεού, αρχίζουμε να βλέπουμε το Φως του Θεού να λάμπει μέσα σε όλους. Βλέπουμε όλη τη δημιουργία σαν παιδιά του ενός Πατέρα. Αυτή είναι μια βαθιά συνειδητοποίηση που φέρνει βασικές αλλαγές στον τρόπο που ζούμε. Αναπτύσσουμε αγάπη για τον καθένα και για κάθε ζωντανό πλάσμα. Αρχίζουμε να αγαπάμε όλους τους ανθρώπους το ίδιο και να τους θεωρούμε μέλη της οικογένειάς μας. Αναπτύσσουμε ανεκτικότητα και υπομονή προς όλους γύρω μας. Αναπτύσσουμε τις ιδιότητες της φιλευσπλαχνίας και της κατανόησης. Θέλουμε να βοηθήσουμε αυτούς που έχουν ανάγκη. Γίνεται μια μεγάλη μεταμόρφωση μέσα μας, και ακτινοβολούμε αγάπη και συμπάθεια στον καθένα γύρω μας.

Όσο περισσότερο τελειοποιούμε το διαλογισμό μας, τόσο περισσότερο ερχόμαστε σε επαφή με την πηγή της αγάπης μέσα μας, και τόσο περισσότερο αγαπάμε και αγαπιόμαστε από τους άλλους. Θα δούμε πως τα πράγματα που μας αναστάτωναν πριν δεν έχουν πια καμιά επίδραση πάνω μας. Η ειρήνη και η αρμονία θα μπει στην καρδιά και στο σπίτι μας. Η οικογενειακή και η κοινωνική μας ζωή θα γίνουν πιο ειρηνικές και πιο μακάριες.

Ένα από τα πιο μεγάλα οφέλη του διαλογισμού είναι ότι όχι μόνο θα έχουμε ειρήνη στο σπίτι μας, αλλά θα συμβάλλουμε και στην ειρήνη του κόσμου. Σ' όλο τον κόσμο οι άνθρωποι

προσεύχονται για ειρήνη. Αλλά, όπως λέει το ρητό, η φιλανθρωπία αρχίζει από το σπίτι μας. Η ειρήνη του κόσμου μπορεί να γίνει πραγματικότητα μόνο όταν ο καθένας μας σαν άτομο έχει ειρήνη στο δικό του κύκλο. Αν φέρουμε την ειρήνη στο δικό μας προσωπικό κύκλο το αποτέλεσμα θα είναι συνολικό και θα συμβάλλει στην ειρήνη του κόσμου.

Θετική Συνεισφορά στην Κοινωνία

Η πνευματικότητα είναι ένα ενεργό μονοπάτι. Συμμετέχουμε περισσότερό στην καλυτέρευση του κόσμου. Θετικός μυστικισμός σημαίνει ότι, ενώ επιδιώκουμε την πνευματική μας πρόοδο, κάνουμε συγχρόνως μια θετική συνεισφορά στην οικογένειά μας, στην κοινωνία μας και γενικά σε όλο τον κόσμο.

Ένα μέρος της πνευματικής μας ανάπτυξης είναι η ανάπτυξη των ηθικών αρετών. Με το να γίνουμε ένας ευγενικός και ενάρετος άνθρωπος, γινόμαστε ένας στύλος δύναμης και έμπνευσης στους γύρω μας. Με το να διαλογιζόμαστε και να αναπτύσσουμε αγάπη για όλους σκορπίζουμε μια θεία ευωδία όπου πηγαίνουμε. Συγκινούμαστε από τα βάσανα των άλλων και αμέσως θέλουμε να βοηθήσουμε αυτούς που είναι σε ανάγκη. Σε οποιονδήποτε τομέα εργαζόμαστε γινόμαστε μια πηγή βοήθειας σ' αυτούς που είναι γύρω μας. Προσπαθούμε να χρησιμοποιήσουμε τα ταλέντα μας για το καλό της ανθρωπότητας. Ο Sant Kirpal Singh επισκεπτόταν τους αρρώστους στα νοσοκομεία και στα σπίτια τους. Βοήθησε πολλούς ανθρώπους που ήταν σε ανάγκη. Επίσης και ο Sant Darshan Singh βοήθησε αυτούς που είχαν ανάγκη καθώς και τα θύματα από φυσικές καταστροφές, που είναι ο λιμός, οι πλημμύρες, οι σεισμοί και οι εκρήξεις ηφαιστείων, και τους έδωσε χρήματα, φάρμακα και ρούχα. Ο ίδιος ήταν ένα ζωντανό παράδειγμα του θετικού μυστικισμού, και μπορούμε πολλά να μάθουμε από το παράδειγμά του.

Αν ενδιαφερόμαστε ειλικρινά να γνωρίσουμε τον εαυτό μας, το μέσο για να το κάνουμε είναι εφικτό. Θα κάνουμε τη μεγαλύτερη εξυπηρέτηση στον εαυτό μας αν αναπτυχθούμε πνευματικά, και θα γίνουμε μια θετική δύναμη στη ζωή της

οικογένειάς μας, των φίλων και συνεργατών μας και όλου του κόσμου. Θα βρούμε την τέλεια ισορροπία στη ζωή μας καθώς θα αναπτύσσουμε σώμα, νου και πνεύμα. Ασκώντας το θετικό μυστικισμό μπορούμε να αντιμετωπίσουμε με επιτυχία την πρόκληση της εποχής μας.

ΑΣΚΗΣΗ:

Κάνετε ένα σχέδιο δράσης για να ενσωματώσετε την πνευματικότητα στη ζωή σας. Κάνετε ένα ημερήσιο ωριαίο πρόγραμμα των ενασχολήσεών σας. Προγραμματείστε χρόνο για αυτο-ενδοσκόπηση για ό,τι αφορά τις σκέψεις, τα λόγια και τις πράξεις που εμποδίζουν την πνευματική σας πρόοδο. Μετά προγραμματείστε χρόνο καθημερινά για διαλογισμό και ανιδιοτελή εξυπηρέτηση.

Κεφάλαιο Δέκατο Όγδοο

ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΚΑΙ ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΕΙΡΗΝΗ

Σε όλο τον κόσμο βλέπουμε πως οι άνθρωποι έχουν πολλούς τρόπους με τους οποίους εκφράζουν την επιθυμία τους για ειρήνη. Ακούμε φράσεις όπως: «Η ειρήνη να είναι μαζί σου». Τα Χριστούγεννα, όλοι στέλνουν ευχητήριες κάρτες ή λένε τραγούδια για την «ειρήνη στη γη». Βλέπουμε πολλές φορές ανθρώπους να κρατάνε ψηλά τα δύο δάκτυλά τους σχηματίζοντας ένα «V» που συμβολίζει «ειρήνη». Όταν κάποιος πεθάνει, προσευχόμαστε: «να αναπαυθεί εν ειρήνη».

Τα έθνη συνεχώς συναντιούνται, για να ψάξουν να βρουν τρόπο να κάνουν ειρήνη μεταξύ τους. Έχουν εμφανιστεί οργανισμοί αφιερωμένοι στην ειρήνη σε πολλές χώρες. Υπάρχει ακόμη και το Βραβείο Νόμπελ (Nobel) Ειρήνης για τις ατομικές συνεισφορές σ' αυτό τον ευγενικό σκοπό.

Η αναζήτηση της ειρήνης είναι παγκόσμια. Σε κάθε εποχή και σε κάθε χώρα, οι άνθρωποι προσπαθούσαν να βρουν την ειρήνη μέσα στο περιβάλλον τους, μέσα στην κοινωνία τους και μέσα στον κόσμο. Είναι παράξενο που αυτή η αναζήτηση συνεχίζεται επί τόσο μακρύ διάστημα και έχει ερευνηθεί από τόσο πολλούς ανθρώπους, όμως το επίτευγμά της εξακολουθεί να είναι ακατόρθωτο. Λίγοι έχουν βρει την ειρήνη. Τίποτα πάνω στη γη δεν μοιάζει να μας δίνει αληθινή και αιώνια ειρήνη. Αρχίζουμε να διερωτώμαστε γιατί η ειρήνη είναι τόσο δύσκολο να κατορθωθεί.

Γιατί η Ειρήνη είναι Τόσο Απραγματοποίητη

Πρώτα, πρέπει να αναλύσουμε τι είναι ειρήνη. Το λεξικό την καθορίζει σαν απελευθέρωση από τον αγώνα και μια κα-

τάσταση ηρεμίας και γαλήνης. Μέσα σ' αυτό τον ορισμό υπάρχει και η απάντηση στο γιατί η ειρήνη είναι τόσο δύσκολο να βρεθεί. Ζωή και αγώνας πάνε χέρι χέρι. Είτε κανείς είναι πλούσιος ή φτωχός, βασιλιάς ή χωρικός, η ζωή του είναι πάντοτε γεμάτη με προβλήματα.

Υπάρχει μια ιστορία από τη ζωή του Βούδα που απεικονίζει πολύ ωραία αυτή την αλήθεια. Μια γυναίκα που ο νεαρός γιος της είχε πεθάνει, πλησίασε το Βούδα χύνοντας άφθονα δάκρυα για το χαμό του παιδιού της και του ζήτησε να φέρει πίσω στη ζωή το παιδί της και να απαλύνει το φοβερό πόνο μέσα στην καρδιά της. Ο Βούδας, με τη σοφία του, της είπε ότι θα τη βοηθούσε, αν πρώτα του έφερνε ένα κόκκο συνάπεως από ένα σπίτι στο οποίο δεν πέθανε ποτέ κανένας. Η γυναίκα ακολούθησε τις καθοδηγήσεις του και πήγαινε από το ένα σπίτι στο άλλο. Όμως σε κάθε πόρτα έπαιρνε την ίδια απάντηση. Τότε συνειδητοποίησε πως δεν υπήρχε καμιά οικογένεια που να μπορεί να περάσει μέσα από τη ζωή διαφεύγοντας το χαμό ενός από τα μέλη της.

Ο θάνατος είναι το αναπόφευκτο γεγονός της ζωής. Οι αδιαθεσίες και οι αρρώστιες είναι και αυτές το ίδιο. Χρειάζεται μόνο να εξετάσουμε τη δίκιά μας ζωή, για να δούμε πόσο δύσκολο είναι να περάσει κανείς τη ζωή του χωρίς καμιά αναποδιά, κανένα ατύχημα ή αρρώστια. Τα ιατρικά βιβλία είναι γεμάτα από πολυάριθμες ασθένειες που μπορούν να προσβάλλουν τους ανθρώπους. Υπάρχουν άπειρα ατυχήματα που μπορεί να μας συμβούν, καθώς κινούμαστε μέσα στης ζωής τα σκαμπανεβάσματα. Με το θάνατο ή την αρρώστια να κρέμεται πάνω από το κεφάλι μας είναι δύσκολο να ζούμε σε μια συνεχή και αδιάκοπη ειρήνη.

Ακόμη και αν το φυσικό μας σώμα είναι αρκετά υγιές, λίγοι μπορούν να περάσουν από τη ζωή χωρίς κανένα αγώνα. Υπάρχουν πολλές περιστάσεις που προκαλούν άγχος. Αν έχουμε οικογένεια γνωρίζουμε πως η αρρώστια, η δυστυχία ή η ατυχία οποιουδήποτε μέλους κάνει και τους άλλους να είναι ταραγμένοι. Όταν δύο άνθρωποι ζουν ή εργάζονται μαζί, οπωσδήποτε θα υπάρξουν εντάσεις λόγω της διαφοράς γνώμης ή των διαφορετικών απόψεων. Υπάρχουν πολλά άλ-

λα προβλήματα που φέρνουν θλίψη στη ζωή μας. Αν ψάχνουμε να βρούμε ειρήνη στην εξωτερική μας ζωή, το καλύτερο που μπορούμε να βρούμε είναι φευγαλέες στιγμές ειρήνης. Σίγουρα υπάρχει χρόνος που απολαμβάνουμε τη ζεστασιά τού να είμαστε με τους αγαπημένους μας, ή έχουμε στιγμές ευτυχίας από κάποιο κέρδος ή επίτευγμα. Αλλά αυτές οι στιγμές είναι φευγαλέες. Αναπόφευκτα η ζωή έρχεται ξανά με το πανόραμα των προβλημάτων της.

Ο μεγάλος μύστης ποιητής και άγιος, Sant Darshan Singh, το εξέφρασε αυτό πολύ ωραία σε έναν από τους στίχους του:

Όποτε η κατάσταση του αφοσιωμένου σου αλλάζει λιγάκι,
Η Ζωή μού παρουσιάζει μια άλλη κούπα θλίψης.

Φαίνεται πως η διαρκής ειρήνη σ' αυτήν τη ζωή είναι πρακτικά αδύνατη. Η ζωή είναι περισσότερο σαν ένα εκκρεμές, όπου αιωρούμαστε πέρα δώθε, από στιγμές χαράς σε στιγμές θλίψης.

Η Επίτευξη της Εσωτερικής Ειρήνης

Όμως μπορούμε να έχουμε αληθινή ειρήνη σ' αυτήν τη ζωή. Χρειάζεται μόνο να κάνουμε μια παραδειγματική στροφή. Η οπτική γωνία μας πρέπει να αλλάξει. Εμείς κανονικά ψάχνουμε για την ειρήνη στον εξωτερικό κόσμο. Ελπίζουμε να τη βρούμε στις περιουσίες μας, στις θέσεις και στις σχέσεις μας. Αλλά ο χαμός οποιουδήποτε από αυτά μας προξενεί ταραχή και ζαλάδα. Η ειρήνη του νου μας διαταράσσεται. Υπάρχει ένας τρόπος να βρούμε αληθινή ειρήνη. Ακριβώς, όπως ο Birbal μίκρυνε τη γραμμή του Akbar, σύροντας μια μακρύτερη γραμμή δίπλα της, μπορούμε να βρούμε με ένα παρόμοιο τρόπο τη λύση για το πως θα βρούμε την ειρήνη. Δεν μπορούμε να αλλάξουμε τη φύση του κόσμου και των προβλημάτων του. Αλλά μπορούμε να προσθέσουμε μια καινούργια διάσταση στη ζωή που θα μας δώσει ειρήνη.

Την ειρήνη μπορούμε να τη βρούμε μέσα μας. Πολλοί άνθρωποι πιστεύουν πως ο εξωτερικός κόσμος είναι η μόνη πραγματικότητα. Αλλά οι φωτισμένοι σοφοί μέσα σε όλη την ιστορία είχαν μυστικιστικές εμπειρίες που τους επαλή-

θευσαν την ύπαρξη εσωτερικών πνευματικών περιοχών.

Ο Βούδας βρήκε τη φώτιση εσωστρεφόμενος. Ο Χριστός είπε: «Η Βασιλεία των ουρανών είναι μέσα σας». Οι γραφές των Μουσουλμάνων και των Ιουδαιο-Χριστιανών μιλάνε για την επαφή που είχαν οι προφήτες με το Θεό. Οι μύστες σε κάθε θρησκεία έχουν περιγράφει τις εσωτερικές πνευματικές εμπειρίες τους. Αυτά τα ανώτερα βασίλεια συνυπάρχουν συγχρόνως με μας στο φυσικό κόσμο. Είναι βασίλεια αιώνιας ειρήνης και μακαριότητας. Δεν μπορούμε να αλλάξουμε τον κόσμο, αλλά μπορούμε να συντονιστούμε με τον κόσμο που βρίσκεται μέσα μας. Κάνοντας αυτό θα αλλάξουμε προοπτική στη ζωή μας.

Ο τρόπος για να φτάσουμε ο αυτό τον εσωτερικό κόσμο είναι μέσω του διαλογισμού. Ο διαλογισμός είναι η διαδικασία με την οποία χωρίζουμε την ψυχή μας από το σώμα για να ταξιδέψει στις εσωτερικές περιοχές. Οι πνευματικοί δάσκαλοι ή μύστες που κατέχουν αυτή την επιστήμη μπορούν να τη διδάξουν και σε μας. Πρώτα, εξηγούν τη θεωρία, έτσι ώστε να μπορέσουμε να καταλάβουμε τη διαδικασία. Μετά μας δίνουν μια έμπρακτη επίδειξή της, μέσω του διαλογισμού στο εσωτερικό Φως και τον εσωτερικό Ήχο.

Όσο περισσότερο ερχόμαστε σε επαφή με το Φως και τον Ήχο, τόσο νιώθουμε περισσότερη μακαριότητα. Η ψυχή έχει την εμπειρία της αγνής χαράς και ευτυχίας. Αυτή η μακαριότητα παραμένει στην ψυχή μέρα και νύχτα και νιώθουμε ειρήνη και ικανοποίηση.

Η Συμβολή στην Εξωτερική Ειρήνη

Τελειοποιώντας το διαλογισμό κάτω από την καθοδήγηση ενός πνευματικού δασκάλου, όχι μόνο αποκτούμε προσωπική πλήρωση, αλλά γινόμαστε ένα όργανο που φέρνει ειρήνη και χαρά σ' αυτούς που είναι γύρω μας. Όταν βυθιστούμε μέσα στο Δημιουργό, αναγνωρίζουμε πως όλα τα ζωντανά πράγματα είναι παιδιά του Θεού. Συνειδητοποιούμε πως το Φως του Θεού που είναι μέσα μας, είναι και μέσα στον καθένα. Συνειδητοποιούμε πως όλα τα όντα είναι αδέρφια από το Δημιουργό. Είναι σ' αυτό το στάδιο που αναπτύσσουμε αλη-

θινή αγάπη για όλους, για τους συνανθρώπους μας και για όλη τη δημιουργία. Γινόμαστε πρεσβευτές της αγάπης του Θεού. Ακτινοβολούμε αγάπη στους άλλους. Αν κάθε άνθρωπος είχε αυτήν τη συνειδητοποίηση, θα υπήρχε αληθινή ειρήνη πάνω σ' αυτό τον πλανήτη.

Έχοντας την εμπειρία της εσωτερικής ειρήνης μπορούμε να κατορθώσουμε και την εξωτερική ειρήνη. Μπαίνοντας στο ιερό της ειρήνης μέσα μας, κερδίζουμε τους εσωτερικούς θησαυρούς. Μερικοί άνθρωποι μπορεί να νομίζουν πως το μονοπάτι του διαλογισμού είναι ένα μονοπάτι διαφυγής. Νομίζουν πως απαιτεί να καθήσει κανείς μέσα σε μια εξωτερική σπηλιά ή στην κορυφή ενός βουνού σαν ένας ερημίτης. Αλλά ο διαλογισμός δεν οδηγεί στη διαφυγή· μάλλον μας κάνει πιο δραστήριους. Είναι ένας απο τους πιο αποτελεσματικούς τρόπους για να εργαστούμε έμπρακτα προς την εξωτερική ειρήνη. Πρέπει να διάγουμε μια ισορροπημένη ζωή μέσα στον κόσμο. Ενώ προσπαθούμε να προοδεύσουμε πνευματικά, θα πρέπει επίσης να διάγουμε μια κανονική ζωή, εκπληρώνοντας τις εγκόσμιες υπευθυνότητές μας. Χρειάζεται να εργαζόμαστε στον κόσμο για να κερδίσουμε τα μέσα για να ζήσουμε. Πρέπει να φροντίζουμε την οικογένειά μας. Θα έπρεπε να συμβάλλουμε στις ανάγκες των γειτόνων μας, της κοινότητάς μας, της κοινωνίας μας, του έθνους και του κόσμου. Ο,τιδήποτε αναλαμβάνουμε, θα πρέπει να το κάνουμε όσο καλύτερα μπορούμε.

Το πνευματικό μονοπάτι είναι δίπτυχο. Επιτυγχάνουμε πρώτα την εσωτερική φώτιση και ειρήνη. Μετά χρησιμοποιούμε τα ταλέντα μας και τις ικανότητές μας και το δώρο της ανθρώπινης ζωής μας, για να κάνουμε τον κόσμο έναν καλύτερο τόπο, έναν πιο ειρηνικό τόπο. Αν είμαστε γιατροί, να γίνουμε ο καλύτερος γιατρός. Αν είμαστε μαραγκοί, να γίνουμε ο καλύτερος μαραγκός. Αν είμαστε μουσικοί, να γίνουμε ο καλύτερος μουσικός. Μ' αυτό τον τρόπο, καλυτερεύουμε την κοινωνία μας και κάνουμε τη ζωή αυτών που είναι γύρω μας καλύτερη. Αναπτύσσοντας την εσωτερική και την εξωτερική μας ζωή, γινόμαστε ακέραιοι άνθρωποι. Αποκτούμε πληρότητα και ειρήνη και βοηθούμε και τους άλ-

λους να την αποκτήσουν επίσης.

Μπορεί να μην μπορούμε να αλλάξουμε τη ζωή μας ή να εξαλείψουμε τα προβλήματά της, αλλά μέσω του διαλογισμού μπορούμε να τη βλέπουμε διαφορετικά. Μέσω του διαλογισμού μπορούμε να αντιμετωπίσουμε τη ζωή γιατί την καταλαβαίνουμε καλύτερα. Έχουμε τη γνώση για να μας βοηθήσει να αντιμετωπίσουμε με σθένος αυτό που μας συμβαίνει. Έχουμε αποκτήσει την εσωτερική ειρήνη που έρχεται από την πνευματική συνειδητότητα και είμαστε μια πηγή ειρήνης για όλους που είναι γύρω μας.

Ελπίζω και προσεύχομαι ο καθένας σας να νιώσει αυτή την εσωτερική ειρήνη και μ' αυτό τον τρόπο να συμβάλλει στην ειρήνη αυτού του κόσμου.

ΑΣΚΗΣΗ

Παρατηρείστε την κατάσταση της εξωτερικής ειρήνης στο περιβάλλον σας. Σημειώστε τις διαφωνίες και τα προβλήματα που προκύπτουν. Συνεχίστε να ασκείτε το διαλογισμό και την προσωπική μεταμόρφωση στην καθημερινή σας ζωή. Προσπαθείστε να έχετε μια θετική επίδραση στους ανθρώπους του περιβάλλοντος σας διατηρώντας την ειρήνη σας. Αποφεύγετε να λέτε στους άλλους τι να κάνουν. Να είσαστε σεις οι ίδιοι ειρηνικοί, να ακτινοβολείτε ειρήνη και να παρατηρείτε τη συμβολή που κάνετε στην ειρήνη του κόσμου.

Για τη Sawan Kirpal Ruhani Mission: Επιστήμη της Πνευματικότητας

Η Sawan Kirpal Ruhani Mission -Επιστήμη της Πνευματικότητας- είναι ένας αφιλοκερδής οργανισμός αφιερωμένος στο να μεταδίδει στους αναζητητές της αλήθειας τα διδάγματα του Sant Rajinder Singh Ji Maharaj, του Sant Darshan Singh Ji Maharaj, του Sant Kirpal Singh Ji Maharaj, του Hazur Baba Sawan Singh Ji Maharaj και των Διδασκάλων που προηγήθηκαν. Οι αναζητητές διδάσκονται την επιστήμη του διαλογισμού με την οποία έχουν την εμπειρία του εσωτερικού Φωτός και Ήχου, υψώνονται πάνω από τη σωματική συνειδητότητα, υπερβαίνουν τις ανώτερες πνευματικές περιοχές και, τελικά, αποκτούν την Αυτογνωσία και τη Θεογνωσία. Η Επιστήμη της Πνευματικότητας, που τα κεντρικά της γραφεία είναι στο Kirpal Ashram στο Δελχί της Ινδίας, έχει1600 κέντρα σε πάνω από σαράντα χώρες. Οι αναζητητές και οι σπουδαστές μπορούν να επισκεφθούν τον Sant Rajinder Singh Ji Maharaj στο Kirpal Ashram για καθοδήγηση στο διαλογισμό, για μύηση και για να ακούσουν τις ομιλίες του, ή μπορούν να τον συναντήσουν στις συχνές περιοδείες του σε όλο τον κόσμο. Υπάρχουν, επίσης, βιβλία, περιοδικά και άλλα έγγραφα μεταφρασμένα σε περισσότερες από πενήντα γλώσσες, καθώς και κασέτες και βιντεοκασέτες πάνω στην πνευματικότητα.



ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΗΣ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

http://www.sos.org/el



Hazur Baba Sawan Singh Ji Maharaj (1858-1948): Έκανε τη Surat Shabd Yoga, που ήταν εφικτή για λίγους, να γίνει προσιτή σε όλη την ανθρωπότητα. Προφήτεψε ένα μεγάλο πνευματικό ξύπνημα.



Sant Kirpal Singh Ji Maharaj (1894-1974): Παρουσίασε τα διδάγματα των Διδασκάλων σαν μια τέλεια επιστήμη. Με τρεις περιοδείες σε όλο τον κόσμο και βιβλία που καλύπτουν ολόκληρο τον τομέα της πνευματικότητας, έφερε το μήνυμα της ελπίδας σε κάθε γωνιά της γης. Το 1974, όταν άρχισε το πρώτο Συνέδριο για την Ενότητα του Ανθρώπου, είπε πως η χρυσή εποχή της πνευματικότητας έχει ανατείλει.



Sant Darshan Singh Ji Maharaj (1921-1989): Στη δεκαπεντάχρονη αποστολή του, εγκαθίδρυσε τη Sawan Kirpal Ruhani Mission - Επιστήμη της Πνευματικότητας με 50 κέντρα σε πάνω από σαράντα χώρες και βιβλία που έχουν εξηγηθεί σε περισσότερες από πενήντα γλώσσες. Ήταν ένας φημισμένος μύστης ποιητής και πήρε δύο Βραβεία της Ουρδικής Ακαδημίας για τα ποιήματά του.
Εξήγησε την πνευματικότητα σαν ένα μονοπάτι «θετικού μυστικισμού», στο οποίο επιδιώκοντας κανείς τον πνευματικό του στόχο, ενώ εκτελεί τις εγκόσμιός του υπευθυνότητες, συμβάλλει θετικά στην κοινωνία του και γενικά στον κόσμο. Προτού να αφήσει το γήινο επίπεδο, στις 30 Μαΐου **1989,** ο Sant Darshan Singh Ji εμπιστεύθηκε την πνευματική του εργασία στον Sant Rajinder Singh Ji.



Sant Rajinder Singh Ji Maharaj (1946-): Συγκάλεσε το Πρώτο Διεθνές Συνέδριο για την Ολοκλήρωση του Ανθρώπου και το Πρώτο Παγκόσμιο Συνέδριο για το Μυστικισμό, τα οποία συνεχίζει να κάνει κάθε χρόνο. Έλαβε πολλές τιμές και επαίνους για την εργασία του για την επίτευξη της εσωτερικής και εξωτερικής ειρήνης μέσω του διαλογισμού.

Αν κάθε άνθρωπος αποκτούσε εσωτερική ειρήνη μέσω του Διαλογισμού και ανέπτυσε αγάπη για όλους, δεν θα αργούσε η ειρηνη να έρθει πάνω στον πλανήτη μας. Θα ζούσαμε ενωμένοι και αρμονικά ο ένας με τον άλλον. Με αυτό τον τρόπο, η προσωπική επίτευξη της ειρήνης και της ευτυχίας θα συνέβαλε να έρθει μια χρυσή εποχή ειρήνης και ευτυχίας πάνω στη γη.

ΡΑΤΖΙΝΤΕΡ ΣΙΝΓΚ